

14 Setyembre 2020

### Mga mask sa mukha sa Queensland

Ang mga mask sa mukha ay makatutulong na pigilan ang pagkalat ng coronavirus (COVID-19), lalo na sa mga lugar kung saan mahirap magpanatili ng 1.5 metrong layo mula sa ibang tao. Kabilang sa halimbawa ng mga lugar na ito ang:

- malalaking umpukan ng mga tao
- isang bahay kung saan maraming mga tao na nakatira
- sa bus o tren.

Maaaring kailanganin mong magsuot ng mask sa Queensland kapag:

- ikaw ay papasok sa isang ospital
- ikaw ay bibisita sa isang pasilidad sa pangangalaga ng matatanda na nasa isang hinigpitang lugar
- ikaw ay bibisita sa isang serbisyo ng akomodasyon para sa may kapansanan na nasa isang hinigpitang lugar
- sinabihan kang gawin ito ng iyong doktor o nars
- ikaw ay naghihintay na masuri para sa COVID-19.

Mahalagang hugasan nang madalas ang iyong mga kamay at panatilihin ang dalawang malalaking hakbang na layo sa iba. Sikaping huwag yumakap, humalik at makipagkamay sa ibang tao.

### Paano magsuot ng mask



1. Linisin ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o hand sanitiser bago mo isuot ang iyong mask.
2. Hawakan ang mask sa mga tali o loop nito, pagkatapos ay itali ang mask sa paligid ng iyong ulo o isuot ang mga loop sa iyong mga tainga.
3. Siguruhin na ang mask ay tumatakip sa iyong buong bibig at ilong. Siguruhin na walang mga puwang sa pagitan ng iyong mukha at ng mask. Kung ikaw ay gumagamit ng isang surgical mask, ipitin ang bahaging pang-ilong sa iyong ilong.

Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig o ang harap ng mask habang nakasuot ito. Kung isinuot mo ang mask sa tagal ng panahong kinakailangan, at hindi mo na kailangan pang isuot ito, itapon ito sa basurahan. Kung maaari, ilagay ang iyong mask sa selyadong bag bago itapon. Hugasan kaagad ang iyong mga kamay pagkatapos itapon ang mask sa basurahan.

### **Inirerekomendang mga uri ng mask sa mukha o iba pang mga panakip ng mukha**

Ang pinakamahasay na mask sa mukha ay ang minsanang-gamit na surgical mask – maaari mong mabili ang mga ito sa mga botika. Kung hindi ka makakuha ng surgical mask, kahit anong papel o telang mask ay maaaring gamitin. Ang pinakamabisang mga telang mask ay binubuo ng hindi bababa sa 3 patong. Kung hindi pa rin makahanap ng telang mask, maaaring gumamit ng bandana o scarf, hangga't magagawa mong takpan ang iyong ilong at bibig nang maayos.

### **Gumawa ng iyong sariling telang mask**

Maaari kang gumawa ng iyong sariling telang mask. Gamitin ang [Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#) kung nais mong malaman ang pinakamainam na paraan para makagawa ng mask sa mukha.

### **Paglalaba ng muling-magagamit na telang mask sa mukha**

Ang mga telang mask ay dapat labhan pagkatapos ng bawat paggamit.

Maaaring labhan ang mga ito sa washing machine kasama ng iba pang mga damit, o labhan sa kamay gamit ang sabon at ang pinakamainit na tubig na angkop na setting para sa tela. Patuyuin ang telang mask sa dryer para sa mga damit o sa sariwang hangin (sa sampayan) bago mo ito muling gamitin.

Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o hand sanitiser matapos hawakan ang ginamit nang mga mask sa mukha.

## **Gaano kadalas magpapalit ng iyong mask sa mukha**

Hindi mo dapat muling gamitin ang surgical mask.

Maaari mong labhan at muling gamitin ang mga telang mask. Magandang ideya na magkaroon ng kahit dalawa man lang para laging mayroon kang magagamit na isang malinis.

Habang nagbibiyaha ka o bumibisita sa isang lugar na malayo sa iyong tahanan, maaaring may mga pagkakataon na hindi mo magawang panatilihin ang 1.5 metrong layo sa ibang tao at kakailanganin mong magsuot ng mask. May mga pagkakataon na magagawa mong panatilihin ang distansya at hindi na kailangang magsuot ng mask. Kung nagsuot ka ng mask sa umaga papunta sa trabaho, halimbawa, hindi mo dapat muling gamitin ang mask na ito sa iyong pag-uwi.

Itapon ang ginamit nang mga surgical mask sa basurahan o itabi ang gamit nang mga telang mask sa plastic bag hanggang sa malabhan mo na ang mga ito.

Ang muling paggamit ng telang mask nang hindi nilalabhan ay maaaring maging sanhi ng pagkalat ng COVID-19 sa iba o kahit na sa iyong sarili kung ito ay nakontamina noong huli mo itong isinuot. Para sa bawat bagong sitwasyon, magsuot ng malinis na mask. Dalhin ang iyong malinis na mga mask na nakalagay sa isang plastik o papel na bag upang panatilihin ang mga ito.

## **Kailangan mo ba ng karagdagang impormasyon?**

Tumawag sa 13HEALTH (133 43 25 84) at humiling ng interpreter kung kailangan mo ng suporta sa wika. Libre ito.

## **Tulong sa kalusugan ng isipan**

Kung ikaw ay nag-aalala, natatakot o nalulungkot tungkol sa COVID-19, maaari kang tumawag sa 1300 MH Call (1300 642 55) o makipag-ugnayan sa Queensland Transcultural Health Centre (bukas mula Lunes hanggang Biyernes, 8.30 ng umaga hanggang 4.30 ng hapon) sa 1808 118 189. Maaari ka ring humiling ng interpreter kung kailangan mo ng isa.