

# Gabay sa paggamit ng mga face mask

Mapipigilan ng face mask na mahawaan mo ang iba at mababawasan ang peligrong mahawa ka rin. Kung mali ang paggamit ng face mask, ang pagkakataong mahawa ka ay tataas.

Sa artikulong ito, isinasalarawan namin ang kaibahan sa pagitan ng medical at cloth face mask, kailan gagamit ng face mask, atang tamang paggamit ng face mask.

## 1) Kailan gagamit ng face mask

Magbibigay ang Pamahalaan ng payo kung kailan at saan gagamit ng face mask. Nagbabago ang mga pangangailangan sa paggamit ng mga face mask sa ibat-ibang sitwasyon ng pagkakahawa sa magkakaibang munisipalidad. Suriin sa [www.fhi.no](http://www.fhi.no) at sa [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) para sa mga bagong update.

### **Rekomendasyon sa paggamit ng mga face mask na angkop sa Covid-19 pandemic:**

Nirerekomenda ng mga awtoridad na ang mga face mask ay maaaring gamitin sa mga sumusunod na sitwasyon (hanggang samay bagongabiso):

- Kapag ang mga taong nahawa o may mga sintomas ng Covid-19 ay kailangang bumiyahе papunta sa o mula sa institusyong pangkalusugan o sa lugar kung saan isinasagawa ang testing.
- Kapag dumating ang mga tao sa Norway sakay ng eroplano, mula sa sa mga bansang “pula”, ang face mask mula sa flight ay dapat panatiliing nakasuot hanggang dumating sila sa lugar kung saan sila magquarantine.

- Kapag ang mga kaibigan o kamag-anak ay hindi makakapagpanatili ng isang metrong distansya sa isang taong pinaghihinalaan o na-diagnose na may Covid-19 na nangagailangan ng pag-aalaga o atensiyon.

## 2) Ano ang kaibahan sa pagitan ng mga medical at cloth face mask?

**Alaminang kaibahan sa pagitan ng mga medical at cloth face mask.** Narito ang mga paglarawang ginagamit:

- Medical face mask: Face mask na gawa para gamitin ng mga health workers at nakatutugon sa mga angkop na pamantayan. Kapag kailangan mong magsuot ng face mask, gumamit ng type 1 mask. Ang type 2 ay dapat ireserba para sa mga health worker.
- Cloth face mask: Gawa sa bahay o gawa sa pabrika na face mask na gawa sa tela o ibang nalalabhang materyales. Ang mga cloth face mask ay hindi pinamamahalaan ng anumang pamantayan, at ang kanilang filtration performance (degree ng proteksiyon) ay hindi alam.

Ayon sa research ang cloth mask ay mas hindi kasing bisa ng medical face mask, at may malaking pagkakaiba ayon sa klase ng materyales at sukat.

## 3) Sino ang hindi dapat gumamit ng face mask:

- Mga batang mas bata sa 2 taong gulang ay **hindi dapat** gumamit ng face mask
- Mga batang dumadalo sa primary school (taong 1 hanggang 7) at mga mas bata dito ay hindi pinapayuhang magsuot ng face mask

- Mga adult na may medikal o ibang kundisyon na pinapahirap sa kanilang magsuot ng face mask. Magkonsulta saiyong doktor (GP) kung sa palagay mo ay nararapat ito sa iyo.

## 4) Payo para sa mga taong gumagamit ng mga face mask

Kahit na may suot kang medical o cloth face mask, laging

- Lubusan at madalas na hugasan ang iyong mga kamay Magpanatili ng mabuting distansiya sa ibang tao
- Manatili sa bahay kapag ikaw ay may karamdaman o sakit
- Magpakita ng tolerance o pagintindi sa ibang taong hindi makakagamit ng face mask

### **Paano ang tamang paggagamit ng medical face mask**

- Hugasan ang iyong mga kamay bago isuot ang face mask.
- Hawakan ang elastic band sa mga gilid ng face mask at ikabit ito sa likod ng mga tainga. Subukang iwasang hipuin ang face mask kapag naisinuot na ito.
- Siguruhin na ang face mask ay kasya sa mukha mo at natatakpan ang iyong ilong at baba.
- Gamitin lang ng isang beses ang bawat face mask.
- Magpalit ng bagong face mask kapag mamasa-masa na ito o kapag inalis ito para kumain, atbp.
- Itapon ang gamit na face mask sa basurahan kapag inalis na ito.
- Hugasan ang mga kamay matapos alisin o hipuin ang face mask.

### **Paano ang tamang paggagamit ng cloth face mask**

- Hugasan ang mga kamay bago isuot ang cloth face mask.
- Hawakan ang elastic band sa mga gilid ng cloth face mask at ikabit ito sa likod ng mga tainga. Subukang iwasang hipuin ang cloth face mask kapag naisinuot na ito.

- Siguruhin na ang cloth face mask ay kasya sa mukha mo at natatakpan ang iyong ilong at baba.
- Magpalit ng malinis na cloth face mask kapag mamasa-masa na ito o kapag inalis ito para kumain, atbp.
- Hugasan ang mga kamay mo matapos mong alisin o hipuin ang cloth face mask.
- Itago ang gamit na cloth face mask sa saradong plastic bag hanggang malabhan ito.
- Ang mga cloth face mask ay dapat labhan sa 60 degrees celcius sa pagitan ng paggamit.

## **Ang maling paggamit ng face mask ay maaaring makadagdag sa pagkakataong ikaw ay mahawa**

Narito ang ilang pamantayan kung paano hindi gamitin ang face mask:

- Huwag ilagay ang face mask sa ilalim ng baba.
- Huwag ilagay ang face mask sa ilalim ng ilong.
- Huwag ilagay ang face mask sa ibabaw ng noo.
- Huwag pagkrusin ang elastic band.
- Huwag hipuin ang face mask na hindi nahugasan ang mga kamay.
- Huwag ilagay ang face mask na nakabitay sa isang tenga.
- Huwag dalhin ang face mask sa braso mo.
- Huwag alisin ang face mask at isuot ito muli ng ilang beses.