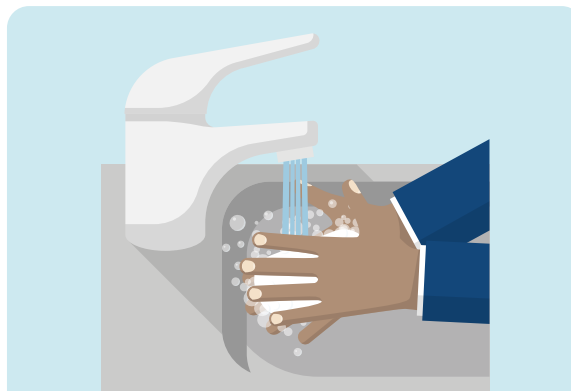


May kasama ka ba sa bahay? Takpan ang iyong mukha!



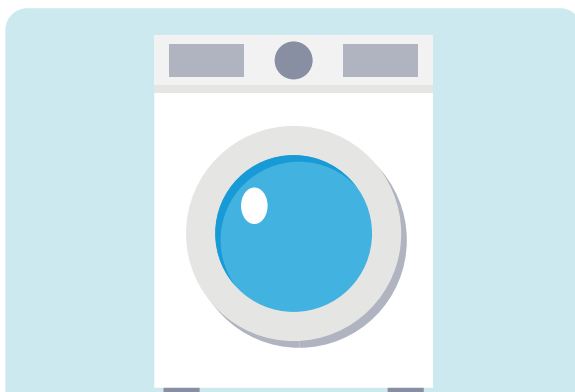
Maaaring makatulong ang mga pantakip sa mukha sa pagpigil ng pagkalat ng sakit.



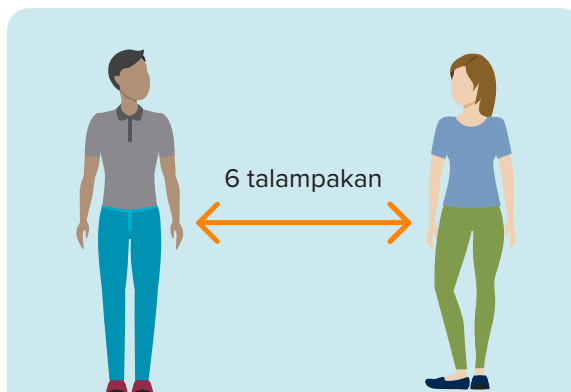
Maghugas ng kamay bago at pagkatapos mong hawakan ang iyong pantakip sa mukha.



Iwasan ang paghawak sa iyong mukha o pantakip sa mukha.



Araw-araw na labhan ang iyong pantakip sa mukha.



Isagawa ang social distancing.



Huwag gumamit ng punit o sirang pantakip sa mukha.



Mga Tip para sa Mga Telang Mask o Pantakip sa Mukha



Gumawa ng mask na gawa sa bahay

- Alamin kung paano makakagawa ng sarili mong mask: www.cdc.gov.
- Gumawa ng maraming mask dahil kailangan mong labhan ang mga iyon pagkatapos gamitin.



Huwag magsuot ng mask kung ikaw ay:

- Nahihirapang huminga.
- Hindi makapagtanggal ng mask nang walang tulong.
- Wala pang 2 taong gulang.



Mga tip para sa mga taong nagtatrabaho sa lugar ng kainan

- Hugasan ang inyong mga kamay gamit ang sabon at tubig bago at pagkatapos ninyong isuot at tanggalin ang mask.
- Kapag hinawakan ninyo ang inyong mask sa mukha gamit ang inyong gloves, tanggalin ang gloves at hugasan ang inyong mga kamay.



Pag-iingat sa inyong mask o pantakip sa mukha

- Labhan pagkatapos gamitin.
- Siguruhing natuyo ito nang mabuti bago ito isuot muli.
- Itapon kapag napunit o nasira.

Mga mask para sa mga bata

Gawing masaya ang aktibidad para sa inyong anak. Hayaan silang pumili ng mga pattern ng tela o tulungan silang gumawa ng pantakip sa mukha. Kapag nagsusuot ng mask ang inyong anak, isipin ang mga sumusunod:

Naiintindihan ba ng inyong anak kung bakit sila nagsusuot ng mask?

- Maaaring magdulot ng takot o galit sa inyong anak ang pagsusuot ng isang bagay na bago.
- Kausapin ang inyong anak tungkol sa kung paano natutulungan ng mga mask na protektahan sila at ang iba.

Kaya ba ng anak ninyo na hindi hawakan ang mask?

- Hindi dapat hawakan ng mga bata ang mask, maliban kung isusuot at tatanggalin iyon.
- Iwasan ang paghawak sa mask para mapanatili itong malinis.



Huwag gamiting muli ang mask o ilagay sa bag o balsa.

Labhan ito pagkatapos gamitin para maiwasan ang impeksyon sa palahingahan.

