



Cara memakai pelitup muka

How to wear a face mask – Malay

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

Terdapat dua jenis pelitup muka yang anda boleh gunakan: pelitup muka kain dan pelitup muka pembedahan. Pelitup muka kain dibuat daripada kain yang boleh dicuci dan boleh diguna semula.

Untuk maklumat lanjut, lawat [DHHS.vic – Penutupan muka - 11.59pm Rabu 22 Julai](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



Memakai pelitup muka melindungi anda dan komuniti anda dengan menyediakan halangan fizikal tambahan terhadap coronavirus (COVID-19).

Jika anda tidak mempunyai pelitup muka, anda juga boleh menutup muka dengan menggunakan selendang atau skaf bandana.



Basuh tangan anda sebelum memakai pelitup muka.



Pastikan pelitup muka melitupi hidung dan mulut anda dan betul-betul muat di bawah dagu anda, melepasi jambatan hidung dan terletak di kedua sisi wajah anda.



Jangan sentuh bahagian depan pelitup muka semasa ia sedang dipakai.

Jika anda menyentuh pelitup muka, basuh atau sanitasikan tangan anda dengan serta-merta. Jangan biarkan perlitup muka tergantung di leher anda.



Untuk menanggalkan pelitup muka, basuh atau sanitasikan tangan anda terlebih dahulu.

Tarik gelung telinga atau lepaskan ikatan tali dengan berhati-hati. Bagi pelitup muka dengan dua ikatan, lepaskan ikatan tali bawah dahulu dan kemudian ikatan tali atas.

Jika pelitup muka anda mempunyai penapis, keluarkan penapis dan buang. Lipat pelitup muka dan letakkan terus ke dalam mesin basuh atau ke dalam bekas buang atau beg boleh basuh untuk dicuci. Pelitup muka pembedahan kegunaan tunggal hendaklah dibuang dengan penuh tanggungjawab.



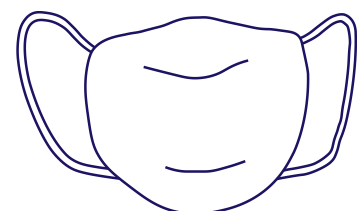
Basuh atau sanitasikan tangan anda selepas menanggalkan pelitup muka.

Cuci penutup muka kain setiap hari menggunakan air panas (60°C) dengan sabun atau pencuci pakaian.

Jangan berkongsi pelitup muka dengan orang lain.

Apa yang anda perlu lakukan secara berterusan

- Basuh tangan anda secara kerap
- Kekalkan jarak 1.5 metre dari orang lain
- Buat saringan, walaupun anda mengalami gejala yang ringan
- Duduk di rumah jika anda berasa tidak sihat



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>