



Paano magsuot ng face mask

How to wear a face mask – Filipino

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.

Mayroong dalawang uri ng face mask na maaari mong gamitin: telang mask at surgical mask. Ang mga telang mask ay gawa sa nalalabhang tela at maaaring gamitin ulit.

Para sa higit pang impormasyon bisitahin ang [DHHS.vic – Pantakip ng mukha - 11.59pm Miyerkules 22 Hulyo](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



Ang pagsusuot ng face mask ay nagpoprotekta sa'yo at sa komunidad mo sa pamamagitan ng pagbibigay ng karagdagang pisikal na panangga sa coronavirus (COVID-19).

Kung walang face mask, maaaring gamitin ang ibang uri ng pantakip sa mukha gaya ng scarf o bandana.



Maghugas ng kamay bago ilagay ang mask.



Siguraduhing natatakpan nito ang ilong at bibig at masikip ang sukat nito sa ilalim ng baba, sa ibabaw ng tulay ng ilong at sa gilid ng mukha mo.



Huwag hawakan ang harapan ng mask habang suot ito.

Kung nahawakan mo ang mask, hugasan o i-sanitise agad ang mga kamay mo. Huwag pabayaang nakasabit ang mask sa leeg mo.

Kapag tatanggalin ang mask hugasan o i-sanitise muna ang mga kamay mo.

Maingat na tanggalin ang mask mo sa pamamagitan ng paghawak sa pansabit sa tenga o pagtatanggal ng tali. Para sa mga mask na may magkapares na tali, tanggalin muna ang nasa ilalim, bago ang nasa ibabaw.



Kung mayroong mga filter ang mask mo, tanggalin at itapon ang mga ito. Itupi ang mask at ilagay nang direkta sa labahan o sa isang nadidispatsa o nalalabhang bag para malabhan. Ang mga isahang gamit na surgical mask ay dapat na itapon nang responsible.

Maghugas o i-sanitise ang mga kamay mo pagkatapos tanggalin ang mask.

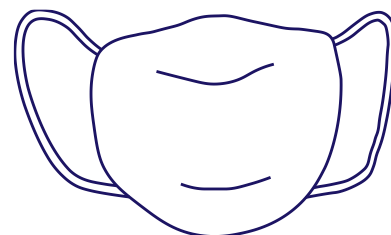


Labhan kada araw ang mga telang pantakip sa mukha sa mainit na tubig (60°C) na may sabong panlaba.

Huwag ipagamit sa ibang tao ang face mask.

Anong dapat mong gawin palagi

- Regular na maghugas ng mga kamay mo
- Panatilihin ang 1.5 metrong distansya mula sa iba
- Magpasuri, kahit pa mahina lamang ang mga sintomas
- Manatili sa bahay kung hindi maganda ang pakiramdam.



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>>

Filipino

OFFICIAL



Health
and Human
Services