

Paano ko **mas maaayos** **ang pagsusuot** ng mask at ang **proteksyon** nito



Sa paglaban kontra COVID-19, **ang pagsuot ng mask ng tama (sa iyong bibig at ilong) ay napakaimportante** para protektahan ang iyong sarili at ng mga nasa paligid mo. May mga paraan para masiguro ang mask mo ay akma at maayos.

Gawing Akma ang Mask at Mas Maayos

- Magsuot ng mask na hapit sa iyong ilong, bibig, at baba na walang siwang
 - Piliin ang mask na may nose wire
 - Gumamit ng mask fitter o brace
- Magdagdag ng patong
 - Gumamit ng cloth mask na may dalawa o higit pang patong ng nalalabhan, at makakahinga ka ng maayos
 - Magsuot ng disposable mask sa ilalim ng cloth mask
- Ibuhol at tupiin ang kawing ng 3-ply na mask

Mabuting Malaman

- Ang mask ay hindi pamalit ng pisikal na distansya
- Pinoprotektahan ng mask ang nagsusuot nito pati na ang iba
- Ang face shield, bandana, o head wear sa malamig na panahon ay hindi pamalit sa mask
- Ang mga mask na may isang-daanang balbula o singawan ay hindi inererekomenda
- Pagkatapos gamitin, itapon ang mga disposable mask at labhan ang mga cloth mask

Piliin ng Tamang Mask

- Huwag gumamit ng mask na gawa sa materyales na hindi ka makahinga (plastik, balat, atbp.) o lambat
- Huwag pagsamahin ang dalawang disposable mask
- Huwag isuot ang KN95 kasama ng iba pang mask



Mag-sign up para sa iyong **libreng** bakuna sa COVID-19. Alamin pa sa **Vaccinate.Virginia.gov** o tumawag sa **1-877-829-4682**.