

Maskat për gojë : unë të mbroj ty – ti më mbron mua

Si e mbron vetveten dhe të tjerët ?

1. Rri në shtëpi kur je i/e sëmurë!
2. Laji shpesh duart e tua!
3. Mbaj 1,5 metra distancë nga personat e tjerë!
4. Mblidhu sa më pak të jetë e mundur me të tjerë, por telefono, dërgo mesazhe apo e-mail!
5. Nëse je në një vend publik (p.sh. : në autobus apo tren), atëherë mbuloje hundën tënde dhe gojën tënde me një maskë për gojë ose me një alternativë (gjë tjetër në vend të saj p.sh. : shall)!

Përse duhet të mbash/vendosësh një maskë për gojë?

Me një maskë për gojë, ti mbulon hundën dhe gojën tënde. Kur teshtin, kollitesh apo flet ka pikëza që fluturojnë përreth. Maska për gojë i ndalon këto pikëza.

Kështu ka më pak rrezik, që ti të sëmurësh dikë. Apo që pikëzat të bien mbi diçka, që e prekin njerëzit e tjerë.

Kur duhet të vësh një maskë për gojë?

Është **e detyrueshme për personat me moshë mbi 12 vjeç :**

- në transportin publik, në ndalesën e autobusit apo në stacion (të trenit),
- në shkollë,
- në punë, nëse nuk mund të mbash 1,5 metra distancë nga kolegët.

Është **mira t'a bësh këtë :**

- Në vendet ku nuk mund të mbash distancë prej 1,5 metra. Për shembull në një dyqan.
- Në vendet ku vijnë shumë persona dhe ku ti prek sende. Për shembull në dyqan.
- Nëse ke kontakt me persona të rrezikueshëm. Për shembull njerëzit më të moshuar se 65 vjeç, njerëzit me diabet apo probleme të zemrës, të mushkërive apo të veshkave dhe njerëzit, që janë të ndjeshëm për infeksione (sëmuren shpejt).
- Nëse je i/e sëmurë. Kështu ti nuk i sëmur personat me të cilët bashkëjeton. Nëse je i/e sëmurë, ti duhet gjithashtu të rrish në shtëpi!
- Nëse kujdesesh për dikë, që është i/e sëmurë.

Kush **nuk** duhet të vendosë **maskë për gojë?**

- Fëmijët nën moshën 12 vjeç. Ata mund t'a përdorin maskën për gojë në mënyrë të gabuar.
- Personat që nuk mund t'a vendosin maskën për gojë pasi ata kanë një sëmundje.

Si e bën një maskë për gojë?

Këtu e lexon apo e sheh se si mund të bësh një maskë për gojë:

- [Udhëzime se si mund t'a bësh një maskë për gojë](#) (holandisht, anglisht, frëngjisht dhe gjermanisht)
- [Film i shkurtër me udhëzime](#)

Nëse përdor një shall;

- Përdor një shall që lejohet t'a lash në 60°C.
- Rrotulloje/mbështille shallin dy herë rreth fytyrës tënde.

Si duhet t'a vendosësh/mbash ti një maskë për gojë prej tekstili?

Shiko [filmin e shkurtër](#).

Vendosja e maskës për gojë:

- Së pari laji shumë mirë duart e tua!
- Pastaj vendose maskën tënde për gojë! Kur e bën këtë, preki vetëm lidhëset apo llastikët!
- Së pari vendose maskën mirë mbi hundën tënde! Lidhe mirë lidhësen e sipërme!
- Vendose maskën mirë tek gusha/mjekra jote! Lidhe lidhësen e poshtme!
- Hunda, goja dhe gusha/mjekra jote duhet të jenë të mbuluara me (nën) maskë. Nuk lejohet të ketë hapësirë në pjesët anësore.

Mbajtja e maskës për gojë:

- Kur t'a kesh vendosur maskën për gojë, mos e prek më maskën!
- Nëse maska nuk është e vendosur në pozicion të mirë, atëherë preki vetëm pjesët anësore dhe vendose mirë!
- Mos e hiq dhe rivendos shpesh maskën tënde!

Heqja e maskës për gojë:

- Preki vetëm lidhëzat apo llastikët!
- Nëse e ke hequr, atëherë laji shumë mirë duart e tua!
- Nëse të duhet t'a heqësh maskën për pak kohë, për shembull : për të pirë, atëherë vendose atë në një vend të pastër, ose fute në një qese, që e lejon qarkullimin e ajrit. Pastaj pastroje vendin ku e kishe vendosur maskën!

Kur duhet të marrësh një maskë të re për gojë?

- Merr çdo 8 orë një maskë të re për gojë!
- Nëse maska është e ndotur/e pistë apo e lagur, atëherë merr menjëherë një maskë të re!
- Nëse duhet të flasësh shumë, atëherë merr çdo 4 orë një maskë të re! Për shembull: për një mësues/-ese në klasë.

Si e lan një maskë për gojë?

- Futi maskat për gojë të përdorura në një thes/çantë prej tekstili të mbyllur/lidhur! Laje thesin bashkë me maskën!
- Laje me product larës, në lavatriçe/maquinë larëse, në 60°C, bashkë me rrobat e tjera.
- Ose zieje në një tenxhere/kusi! Tenxheren përdore vetëm për maskat për gojë.

- Nëse maskën tënde për gojë e lan në një temperaturë më të ulët, atëherë pastaj duhet t'a hekurosësh atë me një temperaturë të lartë!
- Nëse e ke kapur një maskë të pistë, për shembull : për t'a futur në lavatriçe, atëherë, pa dyshim, laji duart e tua shumë mirë!
- Nëse dëshiron t'a përdorësh përsëri maskën, atëherë, së pari, maska duhet të jetë tharë krejtësisht. Pra ti ke nevojë për dy maska.

Si e ruan të pastër një maskë për gojë?

- Vendose thesin prej tekstili me maskat për gojë gjithmonë në të njëjtin vend të pastër!
- Nëse do të marrësh një maskë të pastër, atëherë, së pari, laji duart e tua! Kape maskën vetëm nga lidhëzat apo llastikët!
- Mos e fut maskën në ngrirje apo në frigorifer! Ftohtësia nuk e vret virusin. Maska mund të infektojë ushqimet e tu.