

## **Maski ochronne : ja chronię siebie – ty chronisz mnie**

### **Jak chronić siebie samego/samą i innych?**

1. Zostań w domu, gdy jesteś chory/a.
2. Często myj ręce.
3. Zachowaj odstęp 1,5 metra od innych ludzi.
4. Spotykaj się z innymi jak najmniej, ale dzwoń lub kontaktuj się przez chat lub mail.
5. Jesteś w miejscu publicznym (np. w autobusie lub pociągu)? Zakryj nos i usta maską ochronną lub inną alternatywą (np. szalikiem).

### **Dlaczego należy nosić maskę ochronną?**

Maska ochronna zakrywa nos i usta. Kiedy kichasz, kaszlesz lub mówisz, kropelki śliny uwalniają się do powietrza. Maskę ochronną zatrzymuje.

W ten sposób jest mniejsze ryzyko, że ktoś zachoruje. Albo że kropelki spadną na coś, czego dotykają inni ludzie.

### **Kiedy należy nosić maskę ochronną?**

Noszenie maski jest **obowiązkowe dla osób od 12 roku życia**

- w komunikacji publicznej, na przystanku lub na dworcu.
- w szkole.
- w pracy, gdy nie możesz zachować odległości 1,5 metra od innych pracowników.

### **Najlepiej nosić ją**

- w miejscach, gdzie nie można zachować odległości 1,5 metra od innych. Na przykład: w sklepie.
- w miejscach, do których przychodzi dużo ludzi i gdzie dotykasz różnych rzeczy. Na przykład: w sklepie.
- jeśli masz kontakt z ludźmi najbardziej narażonymi. Na przykład: ludźmi starszymi niż 65 lat, ludźmi z cukrzycą lub problemami z sercem, płucami lub nerkami lub ludźmi wrażliwymi na infekcje.
- jeśli jesteś chory. W ten sposób nie zarażasz ludzi, z którymi mieszkasz. Jeśli jesteś chory, zostań w domu..
- jeśli opiekujesz się osobą chorą.

### **Kto nie musi nosić masek ochronnych?**

- Dzieci poniżej 12 roku życia. Mogłyby nosić maskę w sposób niewłaściwy.
- Osoby, które mają przeciwwskazania chorobowe.

### **Jak można uszyć sobie maskę?**

Poniżej przeczytasz informację bądź możesz zobaczyć, jak można wykonać maskę:

- [Instrukcja, jak zrobić maskę](#) (po niderlandzku, angielsku, francusku i niemiecku)
- [Film instruktażowy](#)

Używasz szalika?

- Noś szalik, który można uprać w 60°C.
- Zawiań szalik dwa razy wokół twarzy.

### **Jak nosić maskę z materiału?**

Obejrzyj [film](#).

#### **Nakładanie maski:**

- Najpierw dobrze umyj ręce.
- Teraz nałóż maskę. Dotykaj przy tym tylko tasiemek albo gumek.
- Najpierw ułóż ją dobrze na nosie. Umocuj dobrze górną tasiemkę.
- Następnie ułóż ją dobrze na brodzie. Umocuj dobrze dolną tasiemkę.
- Twój nos, usta i broda muszą znajdować się pod maską. Maską musi dobrze przylegać do twarzy

#### **Noszenie maski:**

- Jeśli masz założoną maskę, nie dotykaj jej.
- Jeśli dobrze nie przylega, dotykaj tylko boków i w ten sposób popraw jej ułożenie na twarzy.
- Nie zdejmuj maski i nie wkładaj jej z powrotem na twarz często.

#### **Zdejmowanie maski:**

- Dotykaj tylko tasiemek lub gumek.
- Jeśli zdjąłeś maskę, umyj bardzo dobrze ręce.
- Jeśli musisz na chwilę zdjąć maskę, na przykład: żeby się napić, odłóż ją na czyste miejsce lub włóż do worka, który przepuszcza powietrze. Oczyść potem miejsce, gdzie położyłeś maskę.

### **Kiedy muszę zmienić maskę/ nałożyć nową maskę?**

- Co 8 godzin należy zmieniać maskę ochronną.
- Jeśli maska jest brudna lub mokra, od razu weź nową maskę.
- Musisz dużo mówić? Zmieniaj maskę co 4 godziny/zakładaj nową maskę co 4 godziny. Na przykład: jako nauczyciel w klasie.

### **Jak prać maskę?**

- Włóż używane maski do zamkniętego worka materiałowego. Upierz worek razem z maskami.
- Pierz go razem z innymi rzeczami w 60°C w pralce używając środka do prania.
- Lub wygotuj w garnku do gotowania. Użyj garnka do gotowania tylko do masek.
- Jeśli pierzesz maski w niższej temperaturze, to potem je uprasuj odpowiednio gorącym żelazkiem.
- Jeśli dotknąłeś brudnej maski, na przykład wrzucając ją do pralki, umyj wtedy bardzo dobrze ręce.
- Jeśli chcesz nałożyć maskę ponownie, musi ona przynajmniej być całkowicie sucha. Musisz mieć więc przynajmniej dwie maski na zmianę.

### **Jak przechowywać czyste maski?**

- Kładź materiałowy worek z maskami na wyznaczone przez Ciebie i czyste miejsce.
- Chcesz wziąć czystą maskę? Umyj najpierw ręce. Chwytaj maskę tylko za tasiemki lub za gumki.
- Nie wkładaj maski do lodówki lub zamrażarki. Zimno nie zabija wirusa. Maski może zarazić Twoje jedzenie.