

Măști de protecție: eu te protejerez pe tine – tu mă protejezi pe mine

Cum vă protejați pe dvs. și pe ceilalți?

1. Rămâneți acasă dacă sunteți bolnav.
2. Spălați-vă des pe mâini.
3. Păstrați 1,5 metri distanță față de alte persoane.
4. Întâlniți-vă cât mai puțin cu alți oameni, dar țineți în schimb legătura prin telefon, chat sau e-mail.
5. Dacă vă aflați într-un loc public (de exemplu, pe autobuz sau tren), acoperiți-vă nasul și gura cu o mască de protecție sau cu altceva (de exemplu, o eșarfă).

De ce trebuie purtată o mască de protecție?

Acoperiți-vă nasul și gura cu o mască de protecție. Când strănutați, tușiți sau vorbiți, particule de salivă circulă în aer. Maska de protecție reține aceste particule.

Acest lucru reduce riscul de a-i îmbolnăvi pe alții sau riscul ca particulele să cadă pe un obiect pe care îl ating alți oameni.

Când trebuie purtată o mască de protecție?

Acest lucru este **obligatoriu pentru persoanele cu vârsta de peste 12 ani**

- în transportul public, la stația de autobuz sau în stație.
- la școală.
- la locul de muncă, dacă nu puteți păstra o distanță de 1,5 metri față de colegi.

Faceți asta **cel mai bine:**

- în locurile unde nu puteți păstra o distanță de 1,5 metri, de exemplu, într-un magazin.
- în locuri unde trec mulți oameni și unde atingeți lucruri, de exemplu, într-un magazin.
- dacă intrați în contact cu persoane vulnerabile, de exemplu, persoane cu vârsta de peste 65 de ani, persoane cu diabet sau probleme de inimă, plămâni sau rinichi și persoane sensibile la infecții.
- dacă sunteți bolnav. În acest fel nu veți infecta persoanele cu care locuiți. Dacă sunteți bolnav, rămâneți neapărat acasă.
- dacă aveți grijă de cineva care este bolnav.

Cine nu este obligat să poarte o mască de protecție?

- copiii sub 12 ani. S-ar putea ca aceștia să folosească masca incorect.
- persoanele care nu pot purta masca pentru că au o boală.

Cum puteți face o mască de protecție?

Aici puteți citi sau vedea cum puteți face o mască de protecție:

- [Instrucțiuni pentru a face o mască de protecție](#) (olandeză, engleză, franceză și germană)
- [Video cu instrucțiuni](#)

Folosiți o eșarfă?

- Folosiți o eșarfă pe care o puteți spăla la 60°C.
- Înfășurați eșarfa în jurul feței de două ori.

Cum trebuie purtată o mască de protecție din material textil?

Urmăriți [acest videoclip](#).

Puneți-vă masca de protecție în acest fel:

- Mai întâi spălați-vă foarte bine pe mâini.
- Apoi puneți-vă masca pe gură. Atingeți numai panglicele sau elasticele.
- Mai întâi puneți masca corect pe nas. Atașați bine panglica superioară.
- Puneți masca corect pe bărbie. Atașați panglica de jos.
- Nasul, gura și bărbia trebuie să fie sub mască. Nu trebuie să existe nicio deschidere pe părți.

Purtați masca de protecție în acest fel:

- Ați pus masca pe față? Nu atingeți din nou masca.
- Masca nu stă corect? Atunci atingeți părțile laterale și așezați-le bine.
- Nu vă puneți sau scoateți masca de prea multe ori.

Scoateți-vă masca de protecție în acest fel:

- Atingeți numai panglicele sau elasticele.
 - Dacă ați scos masca, spălați-vă foarte bine pe mâini.
 - Trebuie să scoateți masca scurt, de exemplu, pentru a bea ceva? Atunci puneți-o într-un loc curat sau într-o pungă care să permită circulația aerului.
- Apoi curățați locul unde ați pus masca.

Când trebuie luată o nouă mască de protecție?

- Luați o nouă mască de protecție la fiecare 8 ore.
- Dacă masca este murdară sau umedă, luați imediat o mască nouă.
- Dacă trebuie să vorbiți mult. luați o mască nouă la fiecare 4 ore, de exemplu. pentru un profesor în timpul predatului.

Cum trebuie spălată o mască de protecție?

- Puneți măștile folosite într-o sac din material textil închis. Spălați sacul împreună cu masca.
- Spălați-l cu detergent în mașina de spălat la 60°C cu restul rufelor.
- Sau fierbeți-l într-o oală. Folosiți oala numai pentru măștile de protecție.
- Ați spălat o mască la o temperatură prea scăzută? Atunci călcați-o la temperatură ridicată.
- Ați atins o mască murdară, de exemplu, pentru a o pune în mașina de spălat? Atunci spălați-vă foarte bine pe mâini.
- Vreți să folosiți din nou masca? Masca trebuie mai întâi să fie complet uscată, deci aveți nevoie de două măști.

Cum trebuie păstrată o mască de protecție curată?

- Așezați sacul din material textil cu măștile de protecție într-un loc stabil și curat.
- Vreți să luați o mască curată? Atunci spălați-vă mai întâi pe mâini. Țineți masca numai de panglici sau elastice.
- Nu puneți masca în congelator sau frigider. Răcoarea nu omoară virusul. Masca vă poate contamina mâncarea.