

Ağız maskesi : ben seni korurum – sen de beni

Kendinizi ve başkalarını nasıl koruyabilirsiniz?

1. Hasta olduğunuzda evde kalın.
2. Ellerinizi sıkça yıkayın
3. Başkalarından 1.5 metre uzakta durun.
4. Mümkün olduğunca başka insanlarla biraraya gelmeyin ama telefon edin, yazışın, e-mail gönderin.
5. Halka açık alanda mısınız? (mesela otobüs veya tren’de) Ağızınızı ve burnunuzu ağız maskesiyle veya alternatif bir nesneyle kapatın (mesela atkı veya şal).

Naden ağız maskesi takmanız gerekir?

Ağız maskesiyle burnunuzu ve ağızınızı kapatmış olursunuz? Hapşırduğunuzda, öksürdüğünüzde veya konuştuğunuzda havaya damlacıklar uçuşur. Maske, bu damlacıkların etrafa uçuşmasını önler.

Bu şekilde başka birisine hastalık bulaştırma riskiniz azalmış olur ya da damlacıkların başka insanların dokunduğu birşeyin üzerine gelmesi engellenmiş olur.

Ağız maskesini ne zaman kullanmalısınız?

12 yaşından büyük kişiler için aşağıdaki durumlarda bu zorunlu

- Halka açık ulaşım araçlarında, otobüs durağında veya istasyonda
- Okulda
- İş arkadaşlarınızla aranızda 1.5 metre mesafeyi koruyamadığınız taktirde, işyerinde

Aşağıdaki tavsiyelere uyun

- 1.5 metrelik mesafeyi koruyamayacağınız yerlerde. Mesela, bir markette.
- Birçok kişinin geldiği ve birşeylere temas ettiğiniz yerlerde. Mesela, bir markette.
- Sağlık durumu hassas olan kişilerle iletişimde bulunduğunuzda. Mesela, 65 yaş üstü kişilerle, şeker hastalığı olan ve kalp, akciğer ve böbrek rahatsızlığı olan ve enfeksiyonlara karşı direnci zayıf olan kişilerle.
- Hasta olduğunuzda. Bu şekilde birlikte ikamet ettiğiniz kişileri de hasta etmemiş olursunuz. Hasta olduğunuzda da evde kalmanız gerekir.
- Hasta olan birisinin bakımını sağladığınızda.

Kimlerin ağız maskesi takmaması gerekir?

- 12 yaşından küçük çocukların. Bunlar maskeyi yanlış bir yöntemle kullanabilirler.
- Bir hastalığı olduğundan dolayı maske takması mümkün olmayan kişiler.

Ağız maskesini nasıl yapabilirsiniz?

Aşağıdaki bağlantıda ağız maskesini nasıl yapabileceğinizi okuyabilir ve görebilirsiniz:

- [Instructies hoe je een mondmasker maakt](#) (Hollandaca, İngilizce, Fransızca ve Almanca)

- [Instructiefilmpje](#)

Atkı veya şal mı kullanıyorsunuz?

- 60°C'de yıkayabileceğiniz bir atkı veya şal kullanın.
- Atkı veya şalı yüzünüzün etrafında iki kez dolayın.

Kumaştan yapılmış ağız maskesini nasıl takmanız gerekiyor?

Bu bağlantıdaki filmi izleyin: [filmpje](#).

Ağız maskesinin **takılması**:

- Önce ellerinizi iyice yıkayın.
- Daha sonra maskenizi takın. Bunu yaparken sadece iplere ve lastiklere dokunun.
- Maskeyi önce burnunuza iyice yerleştirin. Önce yukarıdaki ipleri bağlayın.
- Maskeyi çenenize yerleştirin. Alttaki ipleri bağlayın.
- Burnunuz, ağızınız ve çeneniz maskenin altında kalmalı. Yan taraflarda açıklık olmamalı.

Ağız maskesinin **kullanılması**:

- Ağız maskesini taktınız mı? O halde maskeye bir daha dokunmayın.
- Maske iyice yerine oturmadı mı? O halde sadece yan taraflarına dokunarak yerine yerleştirin.
- Maskenizi sık sık çıkarıp, takmayın.

Maskenin **çıkartılması**:

- Sadece iplere veya lastiklere dokunun.
- Çıkardınız mı? O halde ellerinizi iyice yıkayın.
- Maskenizi çıkarmanız mı gerekiyor? Mesela, bir şey içmek için. O halde maskeyi temiz bir yere veya hava geçiren bir torbaya koyun.
Daha sonra maskeyi koyduğunuz yeri temizleyin.

Ne zaman yeni bir maske kullanmanız gerekir?

- Her sekiz saatte bir yeni bir maske kullanın.
- Maske kirli veya nemli mi? Hemen yeni bir maske kullanın.
- Çok konuşmanız mı gerekiyor? Her 4 saatte bir yeni bir maske kullanın. Mesela, sınıfta ders veren bir öğretmen gibi.

Ağız maskesini nasıl yıkamanız gerekir?

- Kullanılmış maskeleri ağız kapalı bir torbaya koyun. Torbayı maskeyle birlikte yıkayın.
- Çamaşır deterjanı ile 60°C'de diğer çamaşırlarla birlikte çamaşır makinesinde yıkayın.
- Veya bir tencerede kaynatın. Tencereyi sadece ağız maskesi için kullanın.
- Maskeyi düşük derece de mi yıkıyorsunuz? O halde yüksek ısıda ütöleyin.
- Kirli bir maskeye mi dokundunuz? Mesela, çamaşır makinasının içine koymak için. Daha sonra mutlaka ellerinizi iyice yıkayın.
- Maskeyi yeniden kullanmak mı istiyorsunuz? Maskenin önce tamamen kuruması gerekiyor. Yani iki adet maskeye ihtiyacınız var demek.

Ağız maskesini nasıl koruyabilirsiniz?

- Kumaştan yapılmış ağız maskelerini sabit ve temiz bir yere koyun.
- Temiz bir maske mi alacaksınız? Önce ellerinizi yıkayın. Maskeyi sadece iplerinden veya lastiklerinden tutun.
- Maskenizi dondurucuya veya buzdolabına koymayın. Soğuk virüsü öldürmez. Maske yiyeceklerinize hastalık bulaştırabilir.