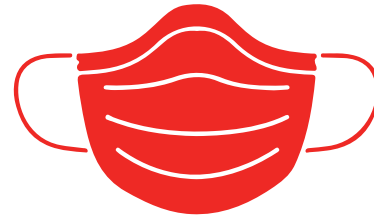


Kad jāvelk aizsargmaska?



- Ja esi vesels, maska jāvelk gadījumos, ja aprūpē cilvēku, kurš varētu būt inficējies ar Covid-19
- Velc masku, ja klepo vai tev ir iesnas, vai citas vīrusinfekcijas saslimšanas pazīmes
- Maskas palīdzēs, ja to izmantosi kombinācijā ar regulāru roku mazgāšanu, tādēļ būtiskākais sevis aizsargāšanai no vīrusu saslimšanām ir ievērot higiēnu un sociālo distancēšanos

Kā uzlikt, noņemt un atbrīvoties no maskas?



- Pirms uz sejas liec masku, nomazgā rokas vai tās iezied ar antibakteriālo roku losjonu
- Nosedz muti un degunu ar masku un pārliedzies, ka tā cieši piekļaujas sejai, neveidojot šķirbas starp seju un masku
- Izvairies no maskas aiztikšanas, kad tā ir uzvilka, ja tomēr nākas to darīt, rokām jābūt tikko mazgātām
- Maini masku tikko tā kļūst mitra un nekādā gadījumā neizmanto to divreiz
- Masku noņem no tās aizmugurējās daļas (neaizskarot maskas priekšpusi), uzreiz pēc noņemšanas izmet to noslēgtā atkritumu spainī, bet rokas kārtīgi nomazgā ar ziepēm un ūdeni vai iezied ar antibakteriālo līdzekli