



## INSTRUKCJA NOSZENIA MASKI OCHRONNEJ

noś  
maskę,  
kiedy:

- jesteś chory (kichasz lub kaszlesz),
- osoba, w towarzystwie której przebywasz może być chora
- gdy opiekujesz się osobą chorą

### ZASADY UŻYWANIA MASKI OCHRONNEJ:

- załóż maskę tak, aby szczelnie przykryć usta i nos
- podczas używania unikaj dotykania maski; jeśli to zrobisz, umyj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (min. 60%)
- wymień maskę na nową, gdy tylko poczujesz, że stała się wilgotna
- po każdym dotknięciu zużytej maski, umyj lub zdezynfekuj ręce
- nie używaj ponownie masek jednorazowego użytku
- noszenie maski jest efektywne tylko wtedy, gdy dbasz o jednoczesną higienę rąk

### JAK POPRAWNIE ZAŁOŻYĆ MASKĘ?



1  
Przed założeniem maski dokładnie umyj ręce lub zdezynfekuj ręce. Sprawdź, czy maska nie jest uszkodzona.



2  
Upewnij się, że kolorowa strona maski jest skierowana na zewnątrz. Umieść maskę na twarzy, zakryj nos, usta i podbródek.



3  
Jeżeli maska jest wyposażona w elastyczny, sztywny pasek, dognij go tak, aby dobrze przylegał do grzbietu nosa. Jeśli maska ma gumki, zaczepek je do uszy, a jeśli tasiemki – zawiąż je z tyłu głowy.



4  
Upewnij się, że maska szczelnie przylega do twarzy i podbródka. Sprawdź, czy jej dolna krawędź znajduje się pod brodą.

### JAK BEZPIECZNIE ZDJĄĆ MASKĘ?



1  
Przed zdjęciem maski dokładnie umyj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (min. 60%).



2  
Aby usunąć maskę, chwyć za dolne, bez dotykania przedniej części maski, a następnie za górne tasiemki lub gumki i ostrożnie ją zdejmij.



3  
Bezwzględnie wyrzuć ją do zamkniętego pojemnika.



4  
Umyj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (min. 60%).