KAIP SAUGIAI DĖVĖTI NEMEDICININĘ MEDŽIAGINĘ KAUKĘ?

Ką daryti?

Prieš liesdami kaukę – nusiplaukite rankas

Patikrinkite ar kaukė nėra pažeista arba nešvari

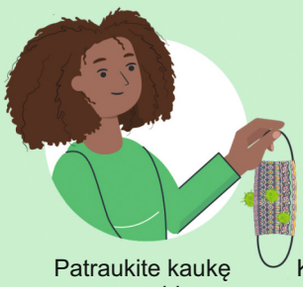
Užsidėję kaukę įsitikinkite, kad tarp veido ir kaukės nėra tarpų

Kauke uždenkite burną, nosį ir smakrą

Venkite kaukę liesti rankomis

Prieš nusiimdami kaukę – nusiplaukite rankas

Nusiimkite kaukę suėmę už galinių raištelių



Patraukite kaukę nuo veido

Kaukę sudėkite į švarų, sandariai uždaromą plastikinį maišelį. Jei kaukė nėra nešvari ar drėgna – planuokite pakartotinį panaudojimą

Išimdami panaudotą kaukę iš maišelio, imkite tik už raištelių

Kaukę plaukite bent kartą per dieną. Darykite tai su muilu ar skalbikliu, naudokite karštą vandenį

Nusiėmus kaukę – nusiplaukite rankas

Ko nedaryti?

Nedėvėkite kaukės, kuri atrodo pažeista

Nedėvėkite kaukės, kuri nepriglunda prie veido

Nedėvėkite kaukės, jei ji nedengia nosies

Nenusiimkite kaukės, jei šalia (1 m. atstumu) yra kitų žmonių

Nedėvėkite kaukės, su kuria jums sunku kvėpuoti

Nedėvėkite nešvarios ar drėgnos kaukės

Savo kauke nesidalinkite su kitais asmenimis

Medžiaginė kaukė gali apsaugoti aplinkinius. Tam, kad apsaugotumėte save ir išvengtumėte užsikrėtimo, prisiminkite, kad reikia laikytis fizinio atstumo nuo kitų asmenų (bent 1 m.), dažnai ir kruopščiai plauti rankas, vengti jomis liesti veidą ir kaukę.

ULAC
UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ IR AIDS CENTRAS
www.ulac.lt

World Health Organization