



MRPiPS

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



World Health
Organization

1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2



Zakryj usta i nos i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**

3



Unikaj dotykania maski podczas jej używania, jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4



Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych

5



Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)

6



Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wyrzucaj maseczki do toalety!

Od **16 kwietnia** wszyscy mają **obowiązek zasłaniania ust i nosa** w miejscach publicznych, w których trudno jest zachować bezpieczną odległość od innej osoby (np. w sklepach spożywczych i aptekach). **Zasłanianie ust i nosa np. maseczką nie zwalnia z konieczności zachowania odpowiedniego dystansu** (min. 2 metry).



#zostani
w domu

JAK BEZPIECZNIE ZDJĄĆ MASECZKĘ JEDNORAZOWĄ?



Należy pamiętać, aby podczas zdejmowania **nie dotykać** maseczką **oczu, nosa i ust**. Maseczkę należy wyrzucić do kosza na odpady. Po zdjęciu maseczki należy **umyć ręce** wodą i mydłem.

#zostani
w domu



#zostani
w domu

MZ
Ministerstwo Zdrowia



OD 16 KWIETNIA OBOWIĄZEK ZAKRYWANIA
UST I NOSA, PRZY POMOCY ODZIEŻY
LUB JEJ CZĘŚCI, MASKI ALBO MASECZKI:



w środkach publicznego
transportu zbiorowego
i komercyjnego



na drogach
i placach



w zakładach pracy
(wyłącznie osoby
zajmujące się obsługą
interesantów lub klientów)



na terenie
budynków
użyteczności
publicznej



w obiektach handlowych
lub usługowych,
na targowiskach



na terenie
nieruchomości
wspólnych

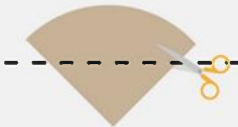
MASECZKA Z BANDANY I FILTRA DO KAWY



Potrzebne materiały:

- bandanka (lub kwadratowy bawełniany materiał około 50 cm x 50 cm), filtr do kawy, dwie gumki, nożyczki

1.



Przetnij filtr do kawy

2.



Złóż bandanę na pół

3.



Połóż filtr na środku materiału, złóż górę i dół

4.



Umieść gumki do włosów 15 cm od siebie

5.



Złóż z lewej strony, a z prawej wsuń do środka

6.

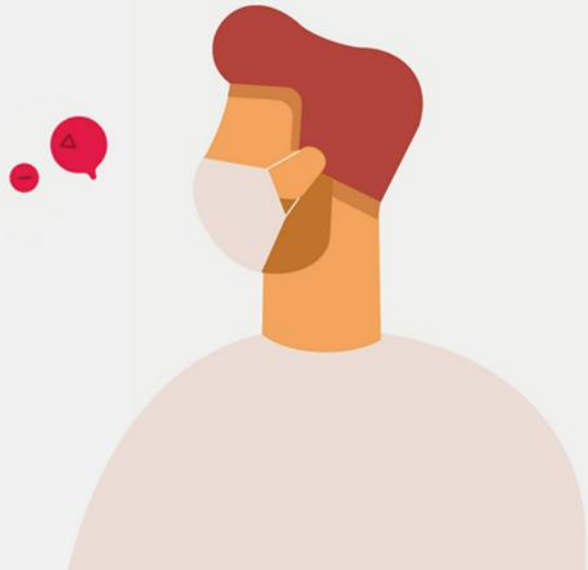


#zostani
w domu

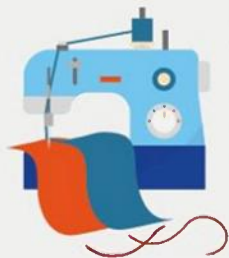


W obecnej sytuacji epidemiologicznej,
Ministerstwo Zdrowia wprowadziło
obowiązek zasłaniania ust i nosa
np. maseczką, aby spowolnić
rozprzestrzenianie się **koronawirusa**.

#zostani
w domu



USZYJ SAM MASECZKĘ



Potrzebne materiały:

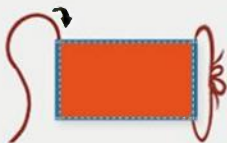
- dwa prostokątne kawałki bawełnianego materiału o wymiarach 25 x 15 cm
- dwie elastyczne gumki lub sznurki, paski itp. o długości 15 cm
- igła i nitka
- nożyczki
- maszyna do szycia



1. Wytnij z materiału dwa prostokąty o wymiarach 25 na 15 cm. Używaj bawełny o gęstym splocie. Ulóż jeden kawałek materiału na drugim.



2. Złóż dłuższe boki zginając 0,5 cm materiału i zszyj. Następnie złóż krótsze boki zginając 1 cm materiału i zszyj, pamiętając o pozostawieniu miejsca do przewleczenia gumki.



3. Przeciągnij gumkę o długości 15 cm przez tunele po obu stronach maski. Będą to pętle na uszy. Zawiąż mocno końce gumek. Nie masz gumki? Użyj gumki do włosów lub elastycznej opaski do włosów. Jeśli masz tylko sznurek, przygotuj taką jego długość, która wystarczy do swobodnego wiązania maseczki za głową.



4. Delikatnie pociągnij gumkę, aby węzły były schowane wewnątrz rąbka. Zbierz boki maski na gumce i dopasuj, aby maska pasowała do twarzy. Następnie zszyj gumkę na rogach, aby się nie ześlizgnęła.

#zostani
w domu



MZ
Ministerstwo Zdrowia

W JAKI SPOSÓB MOŻNA BEZPIECZNIE STERYLIZOWAĆ / CZYŚCIĆ MASECZKĘ?

Maseczkę należy prać
w pralce w temperaturze
co najmniej 60°C



OBOWIĄZKU ZAKRYWANIA UST I NOSA

NIE STOSUJE SIĘ W PRZYPADKU:



pojazdu (samochód, bus), którym porusza się rodzina (osoby wspólnie zamieszkujące lub gospodarujące) albo 1 osoba



dziecka do ukończenia 4 roku życia



osoby, która nie może zakrywać ust lub nosa z powodu stanu zdrowia lub niepełnosprawnej



kierującego środkiem publicznego transportu zbiorowego lub komercyjnego (jeżeli jest oddzielony od osób przewożonych w trwały sposób)



duchownego sprawującego kult religijny



żołnierza Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej i wojsk sojusznicznych

#zostani
w domu

#zostani
w domu



Ministerstwo Zdrowia

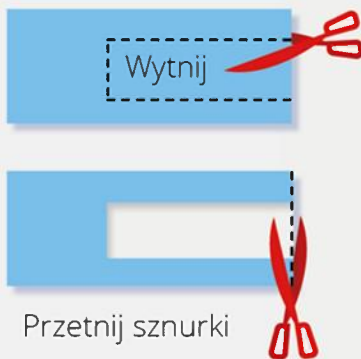
ZRÓB MASECZKĘ Z NIEPOTRZEBNEJ KOSZULKI

Potrzebujesz t-shirt i nożyczki

1.



2.



3.



Zawiąż sznurek za szyją,
a następnie nad głową

#zostani
w domu



Ministerstwo Zdrowia

CZY MASECZKA POWINNA BYĆ PRANA LUB CZYSZCZONA REGULARNIE?

Tak. Powinna być regularnie prana w zależności od częstotliwości używania.



MASECZKA POWINNA:

- być **wygodna i szczelnie przylegać do twarzy**,
- posiadać **zauszuki** z elastycznej gumy,
- składać się z **wielu warstw tkaniny**,
- pozwalać na **swobodne oddychanie**,
- nadawać się do **prania i suszenia**
w pralce bez uszkodzenia
lub zmiany kształtu maseczki

#zostani
w domu

