

ALAMIN ANG MGA KATOTOHANAN.

PAGSUSUOT NG MASK



LAGING PINAKALIGTAS ANG MAGSUOT NG MASK.

Hinahawaan pa rin ng COVID-19 ang libu-libong tao bawat araw kabilang ang mga matatanda, nasa gulang, kabataan at bata. **Iniaatas man o hindi ang mga mask sa iyong lugar, ikaw at ang iyong pamilya ay pinakaligtas kung magsusuot ka ng mask.**

Ang mga mask ay nagpoprotekta laban sa COVID-19

Dahil mabilis kumalat ang COVID-19, ang pagsusuot ng mask ay nagpoprotekta sa iyo, iyong mga kaibigan at pamilya, at iyong komunidad.

- ✓ Kapag nagsusuot ka ng mask, mas mababa ang posibilidad na magkakasakit ka mula sa paghinga ng virus kung ito ay nasa hangin.
- ✓ Posibleng magkasakit sa COVID-19 at hindi alam ito, dahil hindi lahat ay nakararamdam ng sakit. Sa ganitong kaso, ang pagsusuot ng mask ay nagpapababa ng posibilidad na ikalat mo ang virus sa iba.



ANG MGA MASK AY DAPAT MAAYOS NA NAKASUOT UPANG MAGING EPEKTIBO.

- Isuot ang iyong mask sa ilong at sa bibig
- Tiyaking walang pagtagas ng hangin sa itaas o sa mga gilid
- Isuot at tanggalin ang iyong mask gamit ang malinis na mga kamay
- Huwag hawakan ang iyong mask kapag ito ay nasa iyong mukha
- Linisin ang iyong muling nagagamit na mask nang hindi bababa sa isang beses kada araw
- Gamitin ang iyong itinatapong mask nang isang beses lamang



Nagbibigay ng pinakamainam na proteksyon ang mga bakuna

- Ang pagpapabakuna ang pinakamahalagang hakbang upang protektahan mo ang iyong sarili at iyong komunidad.
- Mahalagang manatiling napapanahon sa iyong mga bakuna sa COVID-19, kabilang ang pagkuha ng mga booster na dosis kapag ikaw ay kwalipikado.

KAHIT ANG BAKUNADONG MGA TAO AY PINAKALIGTAS KAPAG SUOT ANG MASK

Posibleng magkasakit ng COVID-19 matapos mong mabakunahan, ngunit poprotektahan ka pa rin ng bakuna mula sa malubhang pagkakasakit.

Ang pagpapabakuna at pagsusuot ng mask ay ang pinakamainam na mga paraan upang maiwasang magkasakit at ikalat ang COVID-19 sa iba.