

Kiedy należy nosić maskę ochronną?

Obowiązkowo powyżej 12 roku życia

- w autobusie, tramwaju i pociągu, także na przystanku autobusowym i na dworcu
- w szkole
- w pracy, jeśli nie możesz zachować odległości 1,5 metra

Zalecana

- w miejscach zatłoczonych takich, jak sklepy
- w kontakcie z osobami starszymi lub chorymi
- jeżeli będąc chory masz kontakt osobisty z innymi osobami

Jak należy nosić maskę z materiału?



1 Zanim nałożysz maskę, umyj ręce.



2 Nie dotykaj nigdy wewnętrznej strony maski, dotykaj tylko tasiemek.



3 Maska musi zakrywać nos, usta i brodę – musi dobrze przylegać po bokach.



4 Jeśli nałożysz maskę, już jej nie dotykaj.



5 Myj ręce zawsze przed założeniem i po zdjęciu maski ochronnej. Wrzuć maskę od razu do prania.



6 Na koniec dnia upierz maskę ochronną w 60°C w pralce lub wygotuj w garnku do gotowania.



Jeśli nie masz maski ochronnej, noś szalik. Owiń nim dwa razy twarz i pierz go również w temperaturze 60°.