

# 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?



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



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



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



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

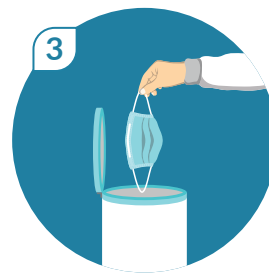
## JAK BEZPIECZNIE ZDJĄĆ MASKĘ?



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



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



Bezwzględnie wyrzuć ją do zamkniętego pojemnika.



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