

Magsuot ng Face Mask na Gawa sa Tela upang Mapabagal ang Pagkalat ng Coronavirus

Inirerekomenda ngayon ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ang pagsusuot ng face mask na gawa sa tela sa mga pampublikong lugar kung saan maaaring malapit kayo sa ibang tao upang maiwasan ang pagkalat ng coronavirus (COVID-19). Kasama sa mga lugar na ito ang mga tindahan ng grocery at botika.

Hinihingi ng Partnership HealthPlan of California (PHC) sa mga miyembro – at sa lahat – na sundin ang payong ito. Dapat din ninyong sundin ang mga patnubay sa "social distancing", na nangangahulugang ang pagpapanatili ng 6 na talampakan na espasyo sa pagitan ninyo at ng ibang tao, kahit na nakasuot ng face mask.

Narito ang ilang pangunahing punto tungkol sa mga face mask na gawa sa tela:

- Ang mga face mask na gawa sa tela ay hindi mga surgical mask o mga N-95 respirator. Dapat ireserba ang mga iyon para sa mga medikal na mangagawa.
- Maaari kayong gumawa ng sarili ninyong face mask na gawa sa tela, kahit na hindi kayo nanahi. [Mag-click dito upang makita ang mga tagubilin ng CDC.](#) (Nasa Ingles ngayon; magdaragdag kami ng iba pang mga wika hanggang magkaroon ng mga ito)
- Hugasan nang madalas ang inyong face mask na gawa sa tela sa washing machine.
- Ingatan na huwag mahawakan ang inyong mga mata, ilong, at bibig kapag tinatangal ang inyong face mask.
- Hugasan ang inyong mga kamay o gumamit ng hand sanitizer sa tuwing ilalagay ninyo ang inyong face mask AT sa tuwing tatanggalin ninyo ito.
- Itabi ang inyong face mask sa isang malinis at tuyong lalagyan kapag hindi ninyo ito suot sa bahay. Itabi ang inyong face mask sa ibang lugar mula sa mga face mask ng ibang miyembro ng pamilya.
- Magandang ideya para sa lahat na magkaroon ng 2 face mask, upang ang isa ay maaaring magamit kapag ang isa ay nasa labahanin, mawala, o masira.