



# Pagpigil sa COVID-19: Mga Maskara

Para makita ang dokumentong ito sa iba't ibang wika o sa pormat na web, bisitahin ang [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks)

Para sa pinakabagong bersyon ng gabay na ito, tingnan ang [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks).

Ang mga maskara sa ngayon ay inaatas na para sa lahat ng mga panloob na pampublikong lugar sa Los Angeles County. Ang ilang mga eksemsyon ay nalalapat – tingnan ang nirebisang [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) at ang [impormasyon](#) sa ibaba.

## MGA MAHAHALAGANG PUNTO

- Ang transmisyong sa komunidad ng COVID-19 ay tumaas sa LA County. Ang panganib ng pagkakalantad sa COVID-19 at impeksyon ay magpapatuloy hanggang hindi mas maraming tao ang nabakunahan. Mahalaga para sa lahat na tumulong pabagalin ang pagkalat ng virus sa pamamagitan ng pagsusuot ng mga maskara sa mga panloob na lugar.
- Sa Los Angeles County, ang lahat ng 2 taon ang edad pataas ay dapat na magsuot ng maskara sa lahat ng mga panloob na pampublikong lugar at panlabas na mga Napakalaking Kaganapan (Mega Events), maging sila man ay nabakunahan o hindi. Ang mga detalye ng ibang mga sitwasyon kung kailan dapat na isuot ang mga maskara ay nasa ibaba.
- Kung hindi ka pa ganap na nabakunahan, ang iyong maskara ang isa sa mga pinakamakapangyarihang kasangkapan na mayroon ka upang protektahan ang iyong sarili at iba pang mga taong hindi pa nababakunahan. Ito ay lalong totoo kapag ikaw ay nasa panloob na lugar o siksikang espasyo sa labas.
- Kung ikaw ay ganap nang nabakunahan, ang pagsusuot ng isang maskara sa mga panloob na lugar ay nagbibigay sa iyo ng ekstrang proteksyon mula sa pagkakahawa at ito ay pumoprotekta sa iba pang hindi pa nabakunahang tao. Ang datos sa totoong nangyayari sa mundo ay patuloy na nagpapakita na ang mga taong ganap ng nabakunahan ay protektado ng mas maayos mula sa malubhang pagkakasakit at kamatayan mula sa COVID-19, kabilang ang baryanteng Delta. Ngunit tila lumalabas na ang ilang maliit na bilang ng mga ganap nang nabakunahang tao ay maaaring walang mga sintomas o banayad na impeksyon at magagawang makahawa ng ibang tao. Yan ang dahilan na kahit ikaw ay ganap nang nabakunahan, inaatasan ka na ngayong magsuot ng maskara sa mga panloob na lugar.
- Para gumana nang wasto ang mga maskara, kailangang ganap nilang natatakpan ang iyong ilong at bibig at mahigpit na magkasya sa mga gilid ng iyong mukha at palibot ng iyong ilong. Ang iyong maskara ay dapat na yari sa dalawa o higit pang patong ng mahigpit na hinabi at nakahihingang materyales. Ang mga detalye, kabilang ang impormasyon sa [dobleng pagmamaskara](#), ay nasa ibaba.

\* Ang mga sanggol at bata na wala pang 2 taong gulang ay hindi dapat magsuot ng maskara. Ang mga bata edad 2 hanggang 8 ay dapat na magsuot lamang ng maskara kapag sumasailalim sa pangangasiwa ng matanda. Tingnan ang [Sino ang hindi dapat na magsuot ng maskara](#) at [Mga espesyal na pagsasaalang-alang para sa mga taong hirap sa komunikasyon o may ilang kapansanan](#) para sa iba pang mga eksepsyon.

## PAANO MAKAPAGPAPABAGAL SA PAGKALAT NG COVID-19 ANG PAGSUSUOT NG MASKARA

Ang [COVID-19 ay kumakalat](#) kapag ang isang nahawahang tao ay humihinga palabas ng maliliit na patak at napakaliliit na butil na naglalaman ng virus. Ang mga maliliit na patak at mga butil na ito pagkatapos ay maaaring malanhap papasok ng ibang tao o lumapag sa kanilang mga mata, ilong, o bunganga.

- *Protektahan ang iba:* ang pagsusuot ng maskara sa ibabaw ng iyong bibig at ilong ay nagpapababa ng bilang ng mga maliliit na patak ng paghinga at mga butil na iyong inilalabas papunta sa hangin kapag ikaw ay humihinga o nagsasalita.
- *Protektahan ang iyong sarili:* ang pagsusuot ng maskara sa ibabaw ng bibig at ilong ay nagpapababa rin ng bilang ng mga maliliit na patak ng paghinga at mga butil mula sa iba na pumapasok sa iyong ilong, bibig, at baga



## Mga Maskara sa COVID-19

### MGA PANUNTUNAN AT REKOMENDASYON SA PAGSUSUOT NG MASKARA

Sa Los Angeles County, ang lahat na 2 taon ang edad pataas ay dapat\* na magsuot ng maskara sa lahat ng panloob na pampublikong kapaligiran, lugar ng pagdarausan, pagtitipon, pampubliko at pribadong negosyo, at sa mga panlabas na Napakalalaking Kaganapan (Mega Events), hindi alintana ang kanilang katayuan sa pagpapabakuna. Dapat rin silang magpatuloy na magsuot ng maskara sa lahat ng pampublikong transportasyon at mga sentro ng transportasyon, sa lahat ng mga kapaligiran ng pangangalagang pangkalusugan, pasilidad ng koreksiyonal, kanlungan at sentro ng pagpapalamig, at mga paraalan at pasilidad ng pangangalagang pang-araw.

Tandaan na sa lugar ng trabaho, dapat na sundin ng mga manggagawa ang pinaka-nakapagpoprotektang patakaran sa pagmamaskara tulad ng isinasaad ng Cal/OSHA at ng Utos ng Opisyal ng Kalusugan ng County. Ang ilang mga empleyado ay maaaring maging malaya sa hindi pagsusuot ng maskara sa mga partikular na sitwasyon hangga't ang mga alternatibong hakbang pangkaligtasan ay naisa lugar na. Tingnan ang [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) at webpage ng [Pinakamahusay na Kasanayan para sa mga Negosyo](#) para sa mga detalye ng mga kinakailangan sa lugar ng trabaho.

#### ANG LAHAT\*, hindi alintana ang katayuan ng pagpapabakuna, ay dapat na magsuot ng maskara:

- Sa lahat ng mga panloob na pampublikong kapaligiran, lugar ng pagdarausan, pagtitipon, at mga pampubliko at pribadong negosyo sa Los Angeles County
- Sa mga eroplano, tren, bus, sasakyang pandagat, taksi at nagbabahagi ng sakay (ride-shares), at lahat ng iba pang mga klase ng pampublikong transportasyon
- Sa mga sentro ng transportasyon tulad ng mga paliparan, terminal ng bus, istasyon ng tren, marina, daungan o iba pang mga puwerto, istasyon ng subway, o anumang iba pang lugar na nagkakaloob ng transportasyon
- Sa mga kapaligiran ng pangangalagang pangkalusugan (kabilang ang mga pasilidad ng pangamatagalang pangangalaga)
- Sa mga pasilidad ng koreksiyonal ng estado at lokal at mga sentro ng detensyon
- Mga kanlungan at mga sentro sa pagpapalamig
- Mga panloob na lugar sa anumang pasilidad na nagsisilbi sa kabataan (tulad ng mga K-12 na paaralan, pangangalagang pambata, mga pang-araw na kampo, atbp.)
- Sa panlabas na mga Napakalaking Kaganapan [Mega Events] (mga kaganapan na may higit 10,000 ang lumalahok tulad ng mga konsiyerto, laro ng palakasan at parada).
- Sa anumang iba pang panlabas na lokasyon kung saan ito ang patakaran ng negosyo o lugar ng pagdarausan.

#### Mga Rekomendasyon

- *Mariing inirerekomenda* na ikaw ay magsuot ng maskara sa mga pribadong panlipunang pagtitipon sa mga panloob na lugar kasama ang mga tao na labas ng iyong sambahayan, maliban kung ang lahat sa pagtitipon ay ganap nang nabakunahan.
- *Mariing inirerekomenda* na ikaw ay magsuot ng maskara sa mga masisikip na panlabas na kaganapan (na mas maliliit kaysa sa mga Napakalaking Kaganapan [Mega Events]). Partikular, magsuot ng maskara habang nasa pila upang pumasok, lumabas, gumamit ng banyo, o bumili ng mga pagkain o inumin.
- *Mariing inirerekomenda* na ang mga bata ay magsuot ng maskara sa mga palaruan at sa iba pang panlabas na espasyo kung saan sila nagtitipon kung ang pagdistansya ay hindi posible o praktikal.
- Kung hindi ka pa ganap na nabakunahan, *mariing inirerekomenda* na ikaw ay magsuot ng isang maskara sa mga siksikang panlabas na kapaligiran.
- Kung ikaw ay nasa isang kapaligiran kung saan ikaw ay nasa patuloy na malapitang nakikisalamuha sa ibang mga tao na maaaring hindi pa ganap na nabakunahan, isaalang-alang ang pagsusuot ng isang mas mataas na antas ng proteksyon, tulad ng pagsusuot ng dalawang maskara (dobleng pagmamaskara) o isang N95 respireytor (respirator). Ito ay mahalaga lalong-lalo na kung ikaw ay hindi pa ganap na nabakunahan at nasa isang panloob o siksikang panlabas na kapaligiran.



## Mga Maskara sa COVID-19

Tandaan: Ikaw ay pinapayagang magtanggap ng iyong maskara habang ikaw ay:

- Aktibong kumakain o umiinom hangga't ikaw ay nakaupo o nakatayo sa isang partikular na lugar tulad ng isang mesa, counter, o may tiket na upuan. Nangangahulugan ito na maaari mong saglit na tanggalin ang iyong maskara kapag ikaw ay aktwal na kumakain o umiinom, ngunit dapat mong agad na ibalik pagkatapos. Dapat ka ring magsuot ng maskara kapag ikaw ay naghihintay na mapagsilbihan sa pagitan ng mga hanay ng pagkain o inumin, at habang nakaupo pagkatapos na ubusin ang iyong pagkain o inumin.
- Mag-isa sa isang hiwalay na silid o opisina.
- Naliligo o naglalangoy.
- Nagsasagawa o tumatanggap ng personal na kalinisan o personal na mga serbisyong pangangalaga (tulad ng isang paglilinis sa mukha [facial] o pag-aahit) na hindi maaaring magawa nang hindi tinatanggal ang iyong maskara.

\*May ilang mga tao na hindi dapat magsuot ng maskara, tulad ng mga bata na wala pang 2 taong gulang, mga taong may mga partikular na medikal na kondisyon o kapansanan, at mga taong inutusan ng kanilang medikal na tagapag-alaga na huwag magsuot ng maskara. Ang mga batang edad 2 hanggang 8 ay dapat na magsuot lamang ng maskara kapag nasa pangangasiwa ng matanda. Tingnan ang [Sino ang hindi dapat na magsuot ng maskara](#) at [Mga espesyal na pagsasaalang-alang para sa mga taong hirap sa komunikasyon o may ilang kapansanan](#).

## ANONG URI NG MASKARA ANG DAPAT KONG ISUOT?

May maraming uri ng mga maskara na iyong magagamit para promotekta laban sa pagkakaroon at pagkakatatag ng COVID-19. Mamili ng maskara na:

1. Kasya na mahigpit na umaakma sa iyong ilong at baba na walang malaking puwang sa palibot ng mga bahagi ng mukha, AT
2. Mayroong dalawa o higit pang patong ng mahigpit na hinabi o hindi hinabing materyales, AT
3. Komportable mong isuot.



Ang isa pang bagay na dapat isaalang-alang kapag namimili kung anong maskara ang isusuot ay kung gaano kalakas na proteksyon ang kailangan mo. Kung ikaw ay nasa lugar kung saan ang COVID -19 ay [mas madaling kumakalat](#), dapat mong isuot ang iyong pinakamalakas na nagpoprotektang maskara, lalo na kung hindi ka pa ganap na nabakunahan. Makakakuha ka ng higit na proteksyon mula sa maskara kapag mas mahigpit ang pagkakakasya nito (selyado sa palibot ng iyong mukha) at mas higit na sinasala ang hangin.

Kabilang sa mga halimbawa kung paano ka makakakuha ng mas mahusay na proteksyon ay kung iyong:

- Pabutihin kung gaano kahusay kumakasya at nagsasala ang iyong maskara sa pamamagitan ng [dobleng pagmamaskara](#) (ibig sabihin, pagsusuot ng isang telang maskara sa mukha sa ibabaw ng isang pang-operang maskara).
- Paggamit ng N95 respireytor (respirator), hangga't kumakasya ito nang maayos, at nakakaya mo ito.

Tingnan ang Gabay para sa mga Hindi Pa Nabakunahang mga Tao - [Pagpili ng Maskara para sa Iba't ibang mga Sitwasyon](#) at ang pahina ng CDPH na [Kunin ang Lubos na Kapakinabangan ng Pagmamaskara](#).

## URI NG MGA MASKARA

### Mga telang maskara

- Nalalabhan at muling nagagamit.
- Dapat na may hindi bababa sa dalawa o tatlong patong ng nalalabhang masikip na hinabi, nakahihingang tela o dalawang patong na may bulsa para sa isang panala (filter).
- Para makita kung ang tela ay masikip na hinabi, tingnan kung nahaharangan nito ang liwanag kapag ito ay itinaas sa isang maliwanag ang pinanggagalingan.
  - Para sa ekstrang proteksyon, ang telang maskara ay maaaring isuot sa ibabaw ng pang-operang maskara (tingnan [Dobleng Pagmamaskara](#)).

## Mga Maskara sa COVID-19

### Mga maskarang pang-opera

Tinatawag ring mga maskara para sa pamamaraang medikal, mga maskarang pangdentista o mga patapong maskara. Ang ilang mga maskarang pang-opera na inilalaan para sa medikal na paggamit ay pinangangasiwaan ng FDA.



- Maghanap ng maskara na may maraming patong ng hindi hinabing materyales at alambreng pang-ilong
- Mag-ingat na may mga maskara na pang-opera ang estilo na maaaring pareho ang hitsura ng tunay na mga maskarang pangmedikal na pamamaraan o pang-opera ngunit hindi gumagana nang ganoon kahusay.
  - Paalala (Tip): Ang isang palatandaan na ang isang maskara ay hindi tunay na maskarang pang-opera ay kung magpapatak ka ng tubig sa ibabaw nito (harapang bahagi ng maskara) at ito ay tumagos sa maskara sa halip na bumuo ng mga butil sa ibabaw.
- Itapon ang maskara kung ito ay basa/o marumi o pagkatapos gamitin ng isang araw, anuman ang mauna.
  - Para sa karagdagang proteksyon, ang isang maskarang pang-opera ay maaaring isuot sa **ILALIM** ng isang telang maskara (tingnan ang [Dobleng Pagmamaskara](#)).

### Mga Respiratory (Respirator) na N95 at KN95

Ito ay mga uri ng patapong respiratory (disposable respirator) na idinisenyo para salain ang hindi bababa sa 95% ng mga butil na lumulutang sa hangin. Ang N95 respiratory na aprubado ng NIOSH ay inirerekomenda nang higit sa mga KN95.



- Ang mga **Respiratory (Respirator) na N95** ay pinangangasiwaan pareho ng FDA (kung ibinebenta para sa mga layuning medikal) at ng National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) ng CDC. Noong kaagahan ng pandemya, ang mga N95 ay inireserba para sa mga manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan, ngunit ngayon ay may sapat na para sa publiko na gamitin rin ang mga ito. Inaatang ng Cal/OSHA na ang mga manggagawa na nagsusuot ng mga N95 ay 'suriin [ang pagkasya](#)' upang mahanap ang tamang modelo, estilo, at sukat ng N95. Tingnan ang [mga Respiratory \(Respirator\) na N95 ng FDA](#) para sa karagdagan pang impormasyon.
- Ang mga **Respiratory (Respirator) na KN95** ay gawa sa Tsina at kahalintulad sa mga N95 ngunit ginawa para matugunan ang mga pamantayan ng mga Tsino. Ang mga KN95 ay hindi pinangangasiwaan ng NIOSH at maaaring hindi ganoon kabisang magsala. Mag-ingat na halos 60% ng mga KN95 na ibinebenta sa US ay peke.

Ang mga respiratory (respirator) na N95 at KN95 na kumakasya nang maayos at nagbibigay ng mahigpit na pagtatakip sa iyong mukha ay nakapagpoprotekta sa iyo nang mas mabuti kaysa sa isang telang maskara lamang o isang maskarang pang-opera. Maaaring ang mga ito ay hindi ganoon ka-komportable dahil mas mabuti silang nakakapanala. Mag-ingat na maraming huwad (peke) na N95 o KN95 na mga respiratory (respirator).

- Ang mga N95/KN95 ay makapagbibigay lamang ng ganap na proteksyon kung sila ay angkop na mahigpit ang pagkakaakma sa iyong mukha:
  - Hanapin ang tamang sukat, estilo, at modelo. Ang mga respiratory (respirator) na may mga panali na umiikot sa likod ng ulo ay nagbibigay ng mas mahusay na pagkakaakma kaysa sa mga kawing pangtainga.
  - Tingnan ang pagkakaakma sa bawat oras na magsusuot ka nito (ang mga N95 respiratory [respirator] na aprubado ng NIOSH ay may kasamang mga tagubilin kung paano gagawin ang pagsusuri sa pag-akma)
- Ang mga N95/KN95 ay hindi inirerekomenda para sa mga taong may mga balahibo sa mukha o para sa mga maliliit na bata dahil hindi nila matatamo ang isang wastong pagkakakasya.
- Ang mga taong may kahirapan sa panghinga ay dapat na sumangguni sa kanilang doktor bago magsuot ng isang respiratory (respirator).
- Huwag magsuot ng isang N95/KN95 kasama ng isa pang maskara (hal., huwag magdoble ng maskara).
- Ang mga N95/KN95 ay idinisenyo para sa minsanang paggamit. Dapat itapon ang mga ito sa oras na sila ay mabasa o marumihan O pagkatapos magamit ng isang araw, anuman ang mauna.
- Mag-ingat sa [mga huwad \(peke\) na respiratory \(respirator\)](#) dahil sa hindi nila magagawang magbigay ng ipinapangakong proteksyon.
  - Mga pagpapalala (tip) ng NIOSH para sa [mga babalang palatandaan ng mga website na nagbebenta ng mga pekeng produkto](#) at [pekeng pamantayan o marka ng pag-apruba](#) (kinabibilangan ng mga kapaki-pakinabang na larawan).

## Mga Maskara sa COVID-19

- [Mga kadahilanan na Isasaalang-alang Kapag Nagpaplanong Bumili ng mga Respiraytor \(Respirator\) mula sa Ibang Bansa](#) ng CDC.

### Huwag gumamit ng mga maskara na:

- Gawa sa maluluwag na hinabing tela.
- Gawa sa isang tela na mahirap huminga tulad ng vinyl, kuwero, o plastik.
- Mayroong mga balbula, pasingawan, o butas.
  - Eksemasyon, isinasaad ng [mga estado ng CDC](#) na ang N95 respiratory na aprubado ng NIOSH na may balbulang hingahang palabas (exhalation valve) ay maaaring gamitin.

Ang mga bandana at bupanda [scarf] ay hindi inirerekomenda (maliban kung magsusuot ka ng isang maskara sa ilalim).

Tingnan ang [Mga Uri ng Maskara ng CDC](#) para sa mas marami pang impormasyon.

**MGA PAGPAPAALALA (TIP):** Inirerekomenda na magkaroon ng mahigit sa isang maskara na handang magamit nang sa ganon ang isang maruming pantakip ng mukha ay madaling mapalitan ng isang malinis. Kapag ikaw ay nasa labas, magdala ng isang ekstrang maskara at sanitizer para sa kamay. Kung ang maskara mo ay namasa o mabasa, palitan ito ng isang malinis at tuyong maskara.

## PAANO ISUOT NG WASTO ANG MASKARA

Para makuha ang pinakamahusay na proteksyon mula sa iyong maskara, siguruhing kasya ito nang mabuti. Mahalaga na alinmang uri ng maskara ang iyong gamitin:

- Ganap na natatakpan nito ang iyong ilong at bibig.
- Kasya ito nang mahigpit sa ilong, mga gilid ng mukha at baba at hindi nag-iwan ng puwang.

### Mga paraan para gawing kasya nang mas mabuti ang iyong tela o maskarang pang-opera

- Para sa mga bata, gumamit ng mas maliit na maskara na akmang-akmang sa kanila.
- Magsuot ng maskara na may mga kawad pang-ilong. Lalong kapaki-pakinabang ito kung nagsusuot ka ng salamin.
- Ibuhol ang mga kawing pangtainga malapit sa dulo ng maskara at isuksok ang sobrang materyales upang walang puwang. Tingnan ang [video](#).
- Gumamit ng isang tagapaglapat ng maskara (mask fitter) o nagkakabit (brace) – ang mga aparatong ito ay isinusuot sa ibabaw ng isang tela o maskarang pang-opera para bawasan ang tagas sa mga dulong paligid.



Ang ilang uri ng balahibo sa mukha, tulad ng balbas, ay maaaring makapagpahirap ng pagkakakasya ng maskara. Ang mga taong may balbas ay maaaring magbawas nito, gumamit ng isang tagapaglapat o tagapagkabit ng maskara (mask fitter/brace) o dobleng maskara.

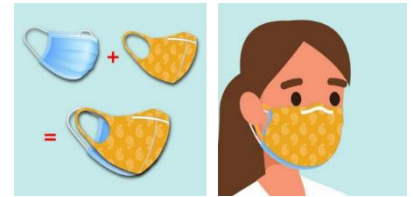
### Mga paalala (tip) para masuri na kasya ang iyong maskara

- Suriin ang mga puwang sa pamamagitan ng pagtaklob ng iyong mga kamay sa palibot ng mga panlabas na gilid ng maskara at pakiramdaman ang anumang pagtagas ng hangin. Siguruhin na walang hanging dumadaloy mula sa lugar na malapit sa iyong mga mata o mula sa mga gilid ng maskara.
- Kung ang maskara ay kasya ng maayos, makakaramdam ka ng mainit na hangin na daraan sa harap ng maskara at maaaring makita ang materyales ng maskara na gagalaw paloob at palabas sa bawat paghinga.
- Siguruhin na komportable ka pa ring nakakahinga at ang iyong paningin ay hindi nahaharangan.
- Kung kailangan na patuloy mong iakma ang iyong maskara, maaaring hindi ito kasya nang wasto. Isaalang-alang na subukan ang magkakaibang uri o sukat ng mga maskara.

## Mga Maskara sa COVID-19

### Pagsusuot ng dalawang maskara o “dobleng pagmamaskara”

Ang “dobleng pagmamaskara” ay kapag ang isang telang maskara ay isinuot sa ibabaw ng maskarang pang-opera. Ginagawa nitong kasya nang mas mabuti ang maskarang pang-opera at nagdaragdag ng (mga) ekstrang patong na proteksyon.



### Mahalagang paalala:

- Ang dobleng pagmamaskara ay hindi gumagana sa dalawang maskarang pang-opera dahil sila ay masyadong maluwag.
- Ang mga N95 respireytor [respirator] (hal., mga maskarang N95 o KN95), ay hindi dapat na isuot kasama ng pangalawang maskara.
- Kung susubukan mo ang dobleng pagmamaskara o iba pang mga paraan para mapabuti ang pagkakasya ng iyong maskara, siguruhin na ikaw ay makakahinga pa rin nang komportable, at ang iyong paningin ay hindi nahaharangan. Subukan muna ito sa bahay.

Tingnan ang [Pabutihin ang Pagkakakasya at Pagsasala ng Iyong Maskara para Mabawasan ang Pagkalat ng COVID-19 para sa mas marami pang impormasyon](#) ng CDC.

## PAANO ISUOT ANG MASKARA AT PAANO ITO TANGGALIN

### Paano isuot ang maskara

- [Maqlinis ng iyong mga kamay](#) bago isuot ang maskara.
- Siguruhin na kasya ito nang wasto (tingnan sa itaas).
- Siguruhin na nakakahinga ka nang komportable.
- Sa oras na isinusuot mo ang maskara sa paligid ng iba, subukang iwasan na hawakan ang maskara. Kung sinagi mo ang alinmang bahagi ng maskara maliban sa mga kawing/buhol pangtainga, dapat mong linisin ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o sanitizer para sa kamay.

### Paano tanggalin ang maskara

- Tanggalin ang maskara sa pamamagitan ng paghawak sa mga kawing o buhol pangtainga. Huwag sagiin ang labas ng maskara. Itinuturing itong kontaminado hanggang sa mahugasan mo ito.
  - *Para sa mga maskara na may mga kawing pangtainga:* Hawakan pareho ang mga kawing pangtainga at iangat at tanggalin ang maskara.
  - *Para sa mga maskara na may mga buhol:* Kalagan muna ang pang-ilalim na tali, tapos ay kalagan ang itaas na tali at hilain papalayo sa iyo ang maskara.
- Telang maskara – ilagay sa isang supot o lalagyan para sa paglalaba.
- Maskarang pang-opera o respireytor [respirator] (hal., N95 o KN95) - itapon sa oras na ito ay mabasa o makitang marumi o pagkatapos ng isang araw ng pagsusuot nito (alinman ang pinakanauna).
- Linisin ang iyong mga kamay.

### Pagtatanggal ng pansamantala ng iyong maskara (hal., upang kumain o uminom)

- Tanggalin ang iyong maskara (tulad ng sa itaas).
- Tiklipin ito sa gitna upang magdikit ang mga panlabas na sulok.
- Ilagay ito sa isang malinis at tuyong supot.
- Kapag isinuot mo uli ito, sundin ang mga tagubilin sa itaas at siguruhin na ang parehong bahagi ay nakaharap palabas



## Mga Maskara sa COVID-19

### PAG-AALAGA SA IYONG MASKARA

#### Mga telang maskara

- Ilagay ang basa o kitang maruming telang maskara sa isang selyadong supot hanggang sa malabhan mo ito. Labhan ito sa lalong madaling panahon upang mapigil ang amag o amagin.
- Ilagay ang mga tuyong telang maskara sa mukha sa isang supot o lalagyan hanggang sa sila ay malabhan.
- Labhan ang iyong maskara pagkatapos ng bawat paggamit.
  - Labhan ayon sa tatak ng tela. Maaari mong labhan ang iyong mga maskara sa isang makinang panglabada (washer) kasama ng iyong regular na labada gamit ang regular na sabong panlaba.
  - Kung nilalabhan gamit ang kamay, labhan gamit ang maligamgam na tubig-gripo at sabong panlaba o sabon. Banlawan gamit ang tubig.
- **Ganap** na tuyuin ang iyong maskara sa mukha alinman ay sa isang makinang nagtutuyo (dryer) o sa pagpapatuyo gamit ang hangin.

#### Mga maskarang pang-opera at mga respireytor [respirator] (mga maskarang N95 at KN95)

Itapon ang maskara kapag ito ay nabasa o makitang marumi o pagkatapos gamitin ng isang araw (anuman ang pinakanauna).

### SINO ANG HINDI DAPAT MAGSUOT NG MASKARA

Ang mga sumusunod na tao ay hindi dapat magsuot ng maskara:

- **Mga batang wala pang 2 taong gulang.** Karamihan sa mga bata na edad 2 hanggang 8 ay ligtas na nakapagsusuot ng isang maskara na may pangangasiwa ng nakatatanda.
- **Mga taong hindi kayang ligtas na makapagsuot ng maskara,** tulad ng isang taong walang malay, walang kakayahan, o hindi magawang makapagtanggal ng isang maskara nang walang tulong.
- **Mga manggagawa na nasa mga sitwasyon kung saan ang isang maskara ay lilikha ng panganib sa kalusugan sa lugar ng trabaho, kaligtasan, o tungkulin sa trabaho** ayon sa napagpasyahan sa [pagsusuri ng panganib sa lugar ng trabaho](#).
- **Ang sinumang inutusan na huwag magsuot ng isang maskara ng kanilang medikal na tagapag-alaga (medical provider).** Kung ang kanilang trabaho ay kinasasangkutan ng regular na pakikisalamuha sa iba, dapat silang magsuot ng isang hindi mahigpit na alternatibo, tulad ng isang panangga sa mukha (face shield) na may tela na akma sa ilalim ng baba (tingnan ang [Mga Panangga sa Mukha](#)), hangga't pinahihintulutan ito ng kanilang medikal na kondisyon.

#### Tandaan: Mga pinagbabatayang medikal na kondisyon

Karamihan sa mga tao na may mga pinagbabatayang medikal na kondisyon, kabilang ang mga taong may hika ay kaya at dapat na magsuot ng maskara, maliban kung inutusan ng kanilang doktor na huwag magsuot. Ang pagsusuot ng maskara ay hindi nagbabawas ng pagtustos ng oksiheno (oxygen supply) ng isang tao o nagsasanhi ng pamumuo ng karbon dioksido (carbon dioxide). Kung ikaw o isang taong inaalagaan mo ay may pinagbabatayang kondisyon sa kalusugan at may mga pagkabahala ka tungkol sa pagsusuot ng maskara, makipag-usap sa iyong doktor. Tatalakayin nila ang mga benepisyo at potensyal na panganib sa iyo.

### MGA ESPEYAL NA KONSIDERASYON PARA SA MGA TAONG HIRAP SA PAKIKIPAG-USAP O MAY ILANG KAPANSANAN

Ang mga malilinaw na maskara o mga telang maskara na may malinaw na plastik (plastic) panel ay mga alternatibong uri ng maskara para sa mga taong nakikihalubilo sa mga:

- Taong bingi o hirap sa pagdinig.
- Mga bata o estudyante na nag-aaral magbasa.
- Taong nag-aaral ng bagong wika.
- Taong may mga kapansanan.



Ang mga maskarang ito ay ginagawang mas madali ang komunikasyon. Maaaring gawang-bahay ito o binili sa tindahan. Sundin ang impormasyon sa [Paanong wastong magsuot ng maskara](#) para masiguro na sila ay kasya nang mabuti.

Ang naaangkop at tuloy-tuloy na paggamit ng mga maskara ay maaaring mapanghamon para sa ilang mga bata at para sa mga taong anuman ang edad na may ilang kapansanan, kabilang ang mga karamdaman sa pangkaalaman/kognitibo (cognitive),

## Mga Maskara sa COVID-19

intelektwal, pag-unlad, pandama at karamdaman sa pag-uugali. Kung ikaw ay nangangalaga ng mga bata at taong may ilang kapansanan, tanungin ang kanilang doktor para sa payo tungkol sa pagsusuot ng maskara.

## MGA PANANGGA SA MUKHA

Ang panangga sa mukha ay isang malinaw na harang na tumatakip sa mukha at tipikal na bukas sa mga gilid at ibaba. Ang mga panangga sa mukha ay kadalasang suot ng mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan dagdag pa sa mga medikal na maskara, para protektahan ang kanilang mga mata mula sa mga tilamsik at wisik ng mga likido ng katawan.

Ang isang panangga sa mukha ay hindi maaaring gamitin kapalit ng isang maskara.

### Mga panangga sa mukha na may tela

Bagaman hindi sila gumagana na kasing-galing ng mga maskara para pigilan ang pagkalat ng COVID-19, ang isang panangga sa mukha na may telang nakakabit sa ilalim ng gilid na akma sa ilalim ng baba o nakaipit sa kamiseta o kuwelyo ay maaaring gamitin ng mga tao na hindi kayang magsuot ng maskara dahil sa kapansanan o medikal na kondisyon. Para sa mas marami pang impormasyon sa mga panangga sa mukha dagdag ang tela (drape) kasama ang isang litrato, tingnan ang [Mga Kadalasang Katanungan sa Panangga sa Mukha](#) ng CDPH.

HUWAG maglagay ng isang plastik na panangga sa mukha sa mga bagong silang o sa mga sanggol.

## MARAMI PANG IMPORMASYON

[Kunin ang Lubusang Kapakinabangan ng Pagmamaskara](#) ng CDPH

Mula sa Mga Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit (Centers for Disease Control o CDC):

- [Iyong Patnubay sa mga Maskara](#)
- [Mga Uri ng Maskara](#)
- [Pagbutihin ang Pagkakakasya at Pagsasala ng Iyong Maskara para Mabawasan ang Pagkalat ng COVID-19](#)
- [Mga Konsiderasyon sa Pagsusuot ng mga Maskara](#)

