

Panuntunan sa pag suot ng Mask sa bibig at ilong sa pampublikong lugar at sa lugar ng trabaho.

1. Ang korona ay maaring maisalin sa pamamagitan ng droplets or likidong patak
2. Sa pamamagitan ng pag suot ng mask sa bibig at ilong nababawasan ang tyansa na mahawahan o makahawa
3. Sa pampublikong lugar o lugar ng trabaho kailangan magsuot ng mask sa bibig at ilong , sa loob ng pamamahay di na kailangang mag suot ng mask
4. Mga klase ng mask na rekomendado para sa publiko: regular na mask, o mask na gawa sa tela na tinahi sa bahay
5. Para sa mga mask na gawa sa bahay mas maigi kung gawa sa telang cotton o makapal na tela na pinag tapi , di gawa sa telang stretchable, halimbawa ng tela na maaring gamitin, gawa sa percal, o tela na gawa sa satin, na tiniklop ng tatlong beses {3} layer.
6. Importante na ang mask ay lapat sa ilong at bibig

Paalala:

- Mask na nagamit na di na epektibo at di na protektado sa katawan
- Kailangan na tignang mabuti na ang mask na ginawa sa bahay ay di masikip sa paghinga
Mga tao na may sakit tulad ng sakit sa puso, sa baga kinakailangan ng mahigting na pag iingat
- Mag hugas ng kamay pag katapos hawakan ang mask para maiwasan ang pag kalat ng virus.

[Ministri ng kalusugan](#)

[Para sa isang malusog na pamumuhay](#)