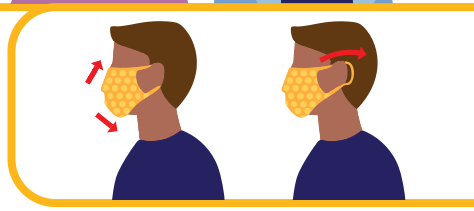
Patnubay sa Paggamit ng **Mga Pantakip sa Mukha**

Ang mga pantakip sa mukha na tumatakip sa iyong ilong at bibig ay tumutulong na bawasan ang pagkalat ng COVID-19 kapag pinagsama ang pisikal na pagdistansiya, paghugas ng kamay, at pananatili sa tahanan kapag may sakit o nasa ilaim ng quarantine.

Ano ang Pantakip sa Mukha?



- Tumatakip sa ilong at bibig, na pumupunta sa ilalim ng baba at walang malaking uwang sa paligid ng iyong mukha
- May ligtas na mga strap o wrap sa paligid ng ibaba ng mukha upang maiwasan na dumulas sa ibaba ng ilong
- Maaaring bilhin sa pamilihan (naitatapon o tela) o maaaring gawin sa bahay sa mga bagay tulad ng T-shirt o panyo
- Maaaring gawa sa ibat-ibang materyales, tulad ng bulak, sutla o linso

Bakit Kailangan Mo na Magsuot ng Pantakip sa Mukha?

- Prinoprotektahan ka at ang iba mula sa pagkalat ng COVID-19. Kapag pinagsama sa pisikal na pagdistansiya, paghugas ng kamay at pananatili sa bahay kapag may sakit o pagquarantine pagkatapos na mailantad.
- Linilimita ang paglabas ng tilamsik ng sinuman na nagsasalita, umuubo, bumabahing, kumakanta, o nag-eehersisyo
- Pinapaigting ang pisikal na pagdistansiya sa pamamagitan ng pagbigay ng sinyales na kailangan na manatiling magkalayo

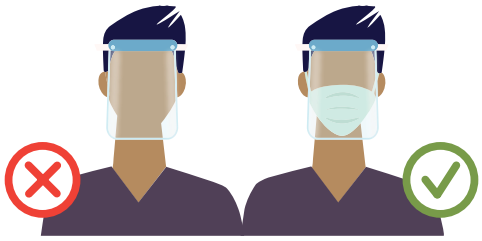
Paano mo Aalagaan ang Pantakip sa Mukha?

Pangminsanang Naitatapon na mga Mask

- ☑ Huwag muling gamitin ang pangminsanang-gamitan na mask
- ☑ Itapon pagkatapos ng bawat paggamit

Mga Telang Mask

- ☑ Hugasan ang iyong telang pantakaip nang madalas ng panlaba at mainit na tubig, pagkatapos ng bawat paggamit o araw-araw
- ☑ Itago ang nagamit at malinis na mga pantakip nang hiwalay sa pagitan ng paghugas
- ☑ Itapon ang anumang pantakip sa mukha na hindi nakakatakip sa ilong o bibig, nasira o hindi mailagay sa mukha



Ang mga panangga sa mukha ay hindi pantakip sa muha.

Maaaring gamitin ang panangga sa mukha na maaring gamitin na dagdag, ngunit hindi pamalit sa, pantakip sa mukha.

Karagdagang Gabay sa Panangga sa Mukha.

CDPH California Department of PublicHealth

Patnubay sa Paggamit ng **Mga Pantakip sa Mukha**

Kailan kinakailangan ang pantakip sa mukha?

Sa California, sinuman na nasa edad dalawa o pataas ay **kailangan** na magsuot ng pantakip sa mukha kapag sila ay nasa labas ng tahanan.

Kailan ko Maaaring Tanggalin ang Pantakip sa Mukha sa Labas ng Aking Tahanan?

May mga limitadong mga sitwasyon na kung saan ikaw ay maaairng hindi kasama mula sa hindi pagsuot ng pantakip sa mukha o saan mo maaring tanggalin ito nang pansamantala sa labas ng iyong tahahan. Halimbawa:

- Pagsakay sa sasakyan nang mag-isa o kasama ang iyong sambahayan
- Nagtratrabaho nang mag-isa sa isang opisina o silid
- Kumakain o umiinom, habang nagpapanatili ng 6’ na distansiya mula sa ibang sambahayan
- Nasa labas habang nagpapanatilili n 6’ na distansiya mula sa ibang sambahayan
- Pagkakaroon ng dental o medikal na pamamaraan
- Pakikipag-ugnay aa pamamagitan ng sign language at/o pagbasa sa labi
- Pagsunod sa isang medikal. mental na kalusugan, o eksempsyon sa kapansanan
- Pagsuot ng kinakailangan na proteksyon sa respiratoryo
- Hindi pagsama ayon sa mga regulasyon ng CDPH

Tignan nang buo sa Patnubay sa Paggamit ng Pantakip sa Mukha

Tignan ang karagdagang impormasyon sa mga pantakip sa mukha sa Website ng Pantakip sa Mukha ng CDC

January 2021 • © 2021, California Department of Public Health