

## Avi Konsènan Atik pou Kouvri Figi ak Mask an Twal yo

### Avi

Gen anpil bagay ou kapab fè pou ede pwoteje tèt ou ak lòt moun tou pou nou pa enfekte ak COVID-19. Moun ki pa montre okenn sentòm maladi gendwa kapab simaye COVID-19 la kanmenm. Yon atik pou kouvri figi w gendwa ede w simaye viris COVID-19 pami lòt moun.

- Yon atik ki kouvri figi w se pa egzanp nenpòt bagay ki kouvri nen w ak bouch ou, sa ki gen ladann mask kont pousyè, foula ak bandana.
- Pa sèvi ak mask travayè swen sante itilize, tankou mask N95 la – se pou yo rezève yo pou travayè swen sante.
- Li enpòtan pou w mete atik ki kouvri figi w sa yo nan sitiyasyon kote li difisil pou kenbe yon distans sosyal 2 mètr ak lòt moun. Pa egzanp, nan yon famasi oswa nan yon magazen manje.

Lè w mete yon mask ki fèt ak twal, se pou mask la:

- Adapte kòrèkteman men konfòtableman sou rebò figi w,
- Dwe rete anplas grasa fisèl pou tache l oswa elastik pou pase dèyè zòrèy ou,
- Gen plizyè kouch tisi,
- Pèmèt ou respire san restriksyon, epi
- Kapab lave epi seche nan yon machin alave san okenn domaj no chanjman nan fòm li.

Lè ou mete epi ou retire yon mask, pa manyen devan mask la, ou ta dwe sèlman okipe fisèl pou mare oswa elastik pou pase dèyè zòrèy yo, epi asire ou byen lave mask twal la regilyèman. Lave men ou oswa itilize dezenfektan pou men apre ou fin manyen mask la.

Pa mete mask twal pou timoun ki gen mwens pase 2zan, nenpòt moun ki gen difikilte pou respire oubyen ki pèdi konesans, ki gen yon andikap oubyen ki pa kapab retire mask la san asistans pou nenpòt lòt rezon.

Enstriksyon yo sou fason pou fè pwòp [mask twal ou an](#) disponib sou wèbsayt CDC an.

### Anplis de mask twal la, ou ta dwe kontinye respekte metòd ki montre yo kapab pwoteje w.

- Respekte distans sosyal tout tan epi rete lwen 2 mètr pa rapò ak lòt moun lè ou dwe deplase lakay ou pou deplasman ki esansyèl.
- Rete lakay ou si w malad epi evite kontak etwat ak lòt moun.
- Lave men ou yo souvan ak savon epi dlo pandan omwens 20 segonn; grasa jèl pou men ki baze ak alkòl ki gen omwens 60% alkòl, si pa gen savon ak dlo ki disponib.
- Evite manyen zye w, nen ou ak bouch ou.

- Netwaye tout bagay moun manyen souvan (tankou pwaye pòt ak sifas kontwa yo) ak yon espre netwayan pou kay oswa twal mouye dezenfektan.
- Kouvri bouch ou lè w ap touse oswa estènye. Itilize yon klinèks oubyen anndan koud bra w, pa sèvi ak men ou yo.

### **Resous adisyonèl**