



The Commonwealth of Massachusetts

Zyra Ekzekutive e Shërbimeve
Shëndetësore dhe Humane
Departamenti i Shëndetit Publik
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

CHARLES D. BAKER
Guvernator

KARYN E. POLITO
Zëvendës-Guvernatore

MARYLOU SUDDERS
Sekretare

MONICA BHAREL, MD, MPH
Komisionere

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

KËSHILLA PËR MBULIMIN E FYTYRËS DHE MASKAT PREJ LECKE 10 PRILL 2020

Ka shumë gjëra që mund të bëni për të mbrojtur veten dhe të tjerët ndaj infektimit me COVID-19. Personat që nuk kanë simptoma të sëmundjes gjithnjë mund ta përhapin COVID-19. Një mbulesë për fytyrën mund të ndihmojë për të mos lejuar që ju t'ua kaloni COVID-19 të tjerëve.

- Mbulesë për fytyrën mund të jetë gjithçka që jua mbulon hundën dhe gojën, përfshi maskat kundër pluhurit, shallat dhe bandanat.
- Mos përdorni maska të punonjësve shëndetësorë, të tilla si maskat N95 – ato duhen ruajtur për përdorim profesional.
- Ka rëndësi që t'i mbani këto mbulesa të fytyrës ose maska në situata ku është e vështirë që të ruani një distancë sociale prej të paktën 1.8 m nga të tjerët. Për shembull, kur jeni në farmaci ose në dyqanin e ushqimeve.

Kur mbani një maskë prej lecke, ajo duhet:

- Të zërë vend shtrënguar, por rehatshëm, puthitur pas anëve të fytyrës,
- Të mbahet në pozicion me lidhëza ose lakore për veshët,
- Të ketë disa shtresa pëlhure,
- Të lejojë frymëmarrjen pa kufizim, dhe
- Të mund të lahet me makinë larëse dhe të thahet në tharëse pa u dëmtuar dhe pa ndryshuar formën.

Kur vini dhe hiqni një maskë, mos e prekni pjesën e përparme të saj, por kapeni vetëm nga lidhëset ose lakoret për veshët; sigurohuni që ta lani maskën prej lecke rregullisht. Lani duart ose përdorni dezinfektues për duart, pasi ta prekni maskën.

Maskat prej lecke nuk duhet të mbahen nga fëmijë të vegjël nën 2 vjeç, kushdo që ka probleme me frymëmarrjen ose është pa ndjenja, i paralizuar ose që nuk mund ta heqë maskën pa ndihmën e dikujt tjetër.

Udhëzimet si ta bëni ju vetë një [maskë prej lecke](#) gjenden në uebsajtin e CDC.

Përveçse të mbani një maskë prej lecke, ju duhet të vazhdoni të ndiqni metodat e provuara për t'u mbrojtur nga infektimi.

- Praktikoni distancimin social në çdo kohë, duke ruajtur një distancë prej së paku 1.8 m nga të tjerët, kur duhet të dilni nga shtëpia për arsye madhore.
- Rrini në shtëpi po të jeni sëmurë dhe shmangni kontaktin e afërt me të tjerët.
- Lani duart shpesh me ujë dhe sapun për së paku 20 sekonda; nëse uji dhe sapuni nuk mund të përdoren, me një dezinfektues duarsh me alkool, që përmban të paktën 60% alkool.
- Mos prekni sytë, hundën dhe gojën.
- Pastroni sendet që preken shpesh (si dorezat e dyerve dhe sipërfaqet horizontale) me spërkatës pastrues shtëpiak ose letra të njomura.
- Mbulojeni gojën kur kolleni ose teshtini. Përdorni për këtë pjesën e brendshme të bërrylit, jo duart.