



The Commonwealth of Massachusetts
Gabineti Izekutivu di Servissus Umanus y di Saúdi
Departamentu di Saúdi Públiku
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

CHARLES D. BAKER
Governador

KARYN E. POLITO
Lieutenant Governor
/Vice-Governadora

MARYLOU SUDDERS
Sekretária di Stado

MONICA BHAREL, MD, MPH
Komissária

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

**KONSEDJU SOBRI MASKRAS DI PANU Y TAPA KARA
ABRIL 10, 2020**

Ten txeu kuzas ki bu pode faze pa proteje bu pessoa y otus pessoas di ser infetadu ku COVID-19. Pessoas ki ka ta mostra ninhun sintoma di duensa, mesmu assin es pode spadja COVID-19. Kara tapadu pode djuda ivita passa COVID-19 pa otus pessoas.

- Bu pode tapa bu kara ku kualker kuza ki ta tapabu nariz y boka, inkluzivi un maskra pa proteje di puera, kaxekol y bandanas.
- Ka bu uza maskras propi pa profesionais di saúdi, sima maskras N95 – kes la debe ser rezervadu pa uzu di profesionais di saúdi.
- É inportanti pa bu uza maskra o tapa kara na situasons ki é difissil pa bu mante distansia sosial pa fika seis pe lonji di otus pessoas. Pur izenplu, na farmassia o na supermerkadu/loja.

Kandu bu uza un maskra di panu, el debe:

- Fika enkostadu, ma sen ser pertadu, na ladus di kara,
- Fika seguradu ku lassus o tiras di roda di oredjas,
- Ten varius kamadas di panu,
- Permitibu respira a vontadi, y
- Pode ser labadu y sekadu na makina sen el strága o fika diformadu.

Ora ki bu poi y tira maskra, ka bu toka na se parti di frenti, bu debe pega só na lassus o tiras di oredja, y lenbra di laba bu maskra di panu regularmenti. Laba mon o uza dezinfetanti pa mon dipos di bu toka na maskra.

Maskras di panu ka debe ser uzadu pa kriansas ku menus di 2 anu di idadi, nen pa pessoas ki ten difikuldadi pa respira, o šta inkonsienti, inkapassitadu, o di otu manera ka é kapaz di tira maskra sen ajuda.

Instrusons sobri modi ki bu pode faze bu [maskra di panu](#) šta disponivel na website di CDC (Sentrus pa kontrolu y prevenson di duensas).

Alen di uza un maskra di panu, bu debe kontinua ta pratika metodus konprovadus pa proteje bu pessoa.

- Pratika distansiamentu sossial tudu ora, pa fika 6 pe lonji di otus pessoas kandu bu ten ki

sai di kaza pamodi nassessidadi.

- Fika na kaza si bu stiver duenti y ivita kontatu di pertu ku otus pessoas.
- Laba mon txeu ku sabon y agua duranti pelu menus 20 segundu; ora ki bu ka tene sabon y agua, uza gel pa mon ki ten pelu menus 60% di alkol.
- Ivita toka na bus odju, nariz y boka.
- Linpa kuzas ki ta tokadu na es tudu ora (sima puxadoris di porta y bankadas di kutubelu) ku spray o paninhus di linpeza pa kaza
- Tapa boka ora ki bu tosse o spirra. Uza un lensu di papel o parti di dentu di kutubeku, ka bu uza mon.