

Măști de protecție: eu te protejez pe tine – tu mă protejezi pe mine

Roemeens – Roumain - RO – Română

Cum vă protejați pe dvs. și pe ceilalți?	2
De ce trebuie purtată o mască de protecție?	2
Când trebuie purtată o mască de protecție?	2
Cum puteți face o mască de protecție?	2
Cum trebuie purtată o mască de protecție din material textil?	2
Când trebuie luată o nouă mască de protecție?	3
Cum trebuie spălată o mască de protecție?	3
Cum trebuie păstrată o mască de protecție curată?	3

[Vertaald vanuit het Nederlands | Version en français | Deutsche Version](#)

Cum vă protejați pe dvs. și pe ceilalți?

1. Rămâneți acasă dacă sunteți bolnav.
2. Spălați-vă des pe mâini.
3. Păstrați 1,5 metri distanță față de alte persoane.
4. Întâlniți-vă cât mai puțin cu alți oameni, dar țineți în schimb legătura prin telefon, chat sau e-mail.
5. Dacă vă aflați într-un loc public (de exemplu, pe autobuz sau tren), acoperiți-vă nasul și gura cu o mască de protecție.

De ce trebuie purtată o mască de protecție?

Acoperiți-vă nasul și gura cu o mască de protecție. Când strănutăți, tușiți sau vorbiți, particule de salivă circulă în aer. Masca de protecție reține aceste particule.

Acest lucru reduce riscul de a-i îmbolnăvi pe alții sau riscul ca particulele să cadă pe un obiect pe care îl ating alți oameni.

Când trebuie purtată o mască de protecție?

Faceți asta **cel mai bine**:

- în locurile unde nu puteți păstra o distanță de 1,5 metri, de exemplu, într-un magazin.
- în locuri unde trec mulți oameni și unde atingeți lucruri, de exemplu, într-un magazin.
- dacă intrați în contact cu persoane vulnerabile, de exemplu, persoane cu vârsta de peste 65 de ani, persoane cu probleme de inimă, plămâni sau rinichi și persoane sensibile la infecții.
- dacă sunteți bolnav. În acest fel nu veți infecta persoanele cu care locuiți. Dacă sunteți bolnav, rămâneți neapărat acasă.
- dacă aveți grijă de cineva care este bolnav.

Cine nu este obligat să poarte o mască de protecție?

- copiii sub 12 ani. S-ar putea ca aceștia să folosească masca incorect.
- persoanele care nu pot purta masca pentru că au o boală.

Cum puteți face o mască de protecție?

Aici puteți citi sau vedea cum puteți face o mască de protecție:

- [Instrucțiuni pentru a face o mască de protecție](#) (olandeză, engleză, franceză și germană)
- [Video cu instrucțiuni](#)

Cum trebuie purtată o mască de protecție din material textil?

Urmăriți [acest videoclip](#).

Puneți-vă masca de protecție în acest fel:

- Mai întâi spălați-vă foarte bine pe mâini.
- Apoi puneți-vă masca pe gură. Atingeți numai panglicele sau elasticele.
- Mai întâi puneți masca corect pe nas. Atașați bine panglica superioară.
- Puneți masca corect pe bărbie. Atașați panglica de jos.
- Nasul, gura și bărbia trebuie să fie sub mască. Nu trebuie să existe nicio deschidere pe părți.

Purtați masca de protecție în acest fel:

- Ați pus masca pe față? Nu atingeți din nou masca.
- Masca nu stă corect? Atunci atingeți părțile laterale și așezați-le bine.
- Nu vă puneți sau scoateți masca de prea multe ori.

Scoateți-vă masca de protecție în acest fel:

- Atingeți numai panglicele sau elasticele.
- Dacă ați scos masca, spălați-vă foarte bine pe mâini.
- Trebuie să scoateți masca scurt, de exemplu, pentru a bea ceva? Atunci puneți-o într-un loc curat sau într-o pungă care să permită circulația aerului.

Apoi curățați locul unde ați pus masca.

Când trebuie luată o nouă mască de protecție?

- Luați o nouă mască de protecție la fiecare 8 ore.
- Dacă masca este murdară sau umedă, luați imediat o mască nouă.
- Dacă trebuie să vorbiți mult. luați o mască nouă la fiecare 4 ore, de exemplu. pentru un profesor în timpul predatului.

Cum trebuie spălată o mască de protecție?

- Puneți măștile folosite într-o sac din material textil închis. Spălați sacul împreună cu masca.
- Spălați-l cu detergent în mașina de spălat la 60°C cu restul rufelor.
- Sau fierbeți-l într-o oală. Folosiți oala numai pentru măștile de protecție.
- Ați spălat o mască la o temperatură prea scăzută? Atunci călcați-o la temperatură ridicată.
- Ați atins o mască murdară, de exemplu, pentru a o pune în mașina de spălat? Atunci spălați-vă foarte bine pe mâini.
- Vreți să folosiți din nou masca? Masca trebuie mai întâi să fie complet uscată, deci aveți nevoie de două măști.

Cum trebuie păstrată o mască de protecție curată?

- Așezați sacul din material textil cu măștile de protecție într-un loc stabil și curat.
- Vreți să luați o mască curată? Atunci spălați-vă mai întâi pe mâini. Țineți masca numai de panglici sau elastice.
- Nu puneți masca în congelator sau frigider. Răcoarea nu omoară virusul. Masca vă poate contamina mâncarea.