

# CUM SĂ PORȚI O MASCĂ MEDICALĂ ÎN SIGURANȚĂ

## AȘA DA →



Identifică partea de sus,  
unde se află banda metalică  
sau marginea tare



Pune masca  
cu partea colorată  
spre exterior



Așază banda metalică  
sau marginea tare  
deasupra nasului



Acoperă nasul, gura,  
și bărbia



Potrivește masca pe față  
fără a lăsa spații libere  
pe lateralele



Evită să atingi  
masca



Scoate masca  
apucând-o de barete



Ține masca departe  
de tine și de suprafețe  
în timp ce o scoți



După folosire, aruncă  
imediat masca, preferabil  
într-un coș cu capac



Spală-te pe mâini  
după ce arunci  
masca



Spală-te pe mâini înainte  
de a pune mâna pe mască



Verifică masca să nu aibă  
rupturi sau găuri

**Reține:** doar măștile nu te pot proteja de COVID-19. Păstrează distanța de cel puțin 1 metru față de ceilalți și spală-te des și bine pe mâini, chiar și când porți mască.

# CUM SĂ PORȚI O MASCĂ MEDICALĂ ÎN SIGURANȚĂ

## AȘA NU →



Nu folosi o mască  
ruptă sau umedă



Nu purta masca  
doar peste gură  
sau sub bărbie



Nu purta o mască  
prea largă



Nu atinge  
partea din față a măștii



Nu scoate masca pentru  
a vorbi cu cineva sau pentru  
a face altceva ce necesită  
reatingerea măștii



Nu-ți lăsa masca  
la îndemâna  
altor persoane



Nu refolosi  
masca

Reține: doar măștile nu te pot proteja de COVID-19. Păstrează distanța de cel puțin 1 metru față de ceilalți și spală-te des și bine pe mâini, chiar și când porți mască.

# CUM SĂ PORȚI O MASCĂ TEXTILĂ NE-MEDICALĂ ÎN SIGURANȚĂ

## AȘA DA →



Potrivește masca pe față  
fără a lăsa spații libere  
pe lateralele



Acoperă nasul, gura,  
și bărbia



Evită să atingi  
masca



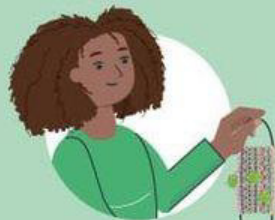
Spală-te pe mâini înainte  
de a pune mâna pe mască



Verifică masca să nu aibă  
rupturi sau găuri



Scoate masca  
apucând-o de barete



Îndepărtează  
masca



Dacă masca este curată și  
uscată și vrei să o refolosești,  
pune masca într-o pungă  
curată din plastic



Scoate masca din pungă  
apucând-o de barete



Spală masca cu apă și  
detergent, preferabil cu apă  
caldă, cel puțin o dată pe zi



Spală-te pe mâini  
după ce scoți  
masca

O mască textilă îi poate proteja pe cei din jur.  
Pentru a te proteja și pentru a preveni răspândirea  
COVID-19, nu uita să păstrezi distanța de cel puțin  
1 metru față de ceilalți, spală-te des și bine pe  
mâini, și evită să-ți atingi fața și masca.

# CUM SĂ PORȚI O MASCĂ TEXTILĂ NE-MEDICALĂ ÎN SIGURANȚĂ

**AȘA NU** →



Nu folosi o mască  
deteriorată



Nu purta o mască  
prea largă



Nu purta masca  
doar peste gură  
sau sub bărbie



Nu scoate masca  
în locuri unde stai la distanță  
mai mică de 1 metru față de  
alte persoane



Nu folosi o mască  
prin care este dificil  
de respirat



Nu purta o mască  
murdară sau umedă



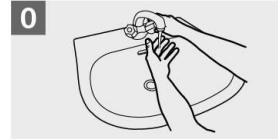
Nu împărți masca  
cu alte persoane

O mască textilă îi poate proteja pe cei din jur.  
Pentru a te proteja și pentru a preveni răspândirea  
COVID-19, nu uita să păstrezi distanța de cel puțin  
1 metru față de ceilalți, spală-te des și bine pe  
mâini, și evită să-ți atingi fața și masca.

# Cum să ne spălăm pe mâini?

SPĂLAȚI-VĂ PE MÂINI CÂND SUNT VIZIBIL MURDARE!  
ÎN CELELALTE CAZURI FOLOSIȚI SOLUȚIE PE BAZĂ DE ALCOOL  
PENTRU DEZINFECTARE.

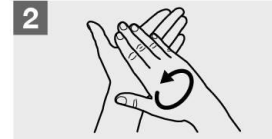
 Durata întregii proceduri: 40-60 de secunde



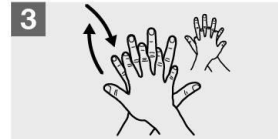
0 Umeziți mâinile cu apă.



1 Aplicați suficient săpun așa încât să acopere toată suprafața mâinilor.



2 Frecați palmele una de cealaltă.



3 Palma dreaptă peste dosul mâinii stângi, cu degetele intercalate și viceversa.



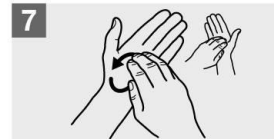
4 Palmă peste palmă cu degetele intercalate.



5 Dosul degetelor în palma opusă, cu degetele strânse.



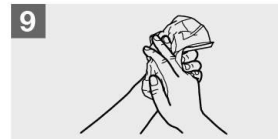
6 Frecarea prin rotație a degetului mare de la mâna stângă, în palma dreaptă strânsă și viceversa.



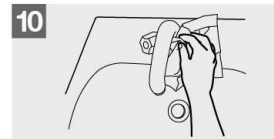
7 Frecarea prin rotație, înainte și înapoi, cu degetele mâinii drepte strânse, în palma stângă, și viceversa.



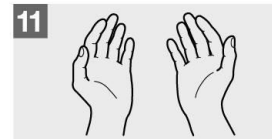
8 Clățiți mâinile cu apă.



9 Uscați bine mâinile, folosind un șervet de unică folosință.



10 Folosiți șervetul să închideți robinetul.



11 Acum aveți mâinile curate.

# Cum să ne dezinfectăm mâinile?

**DEZINFECTAȚI FRECVENT MÂINILE!  
SPĂLAȚI MÂINILE CÂND SUNT VIZIBIL MURDARE.**

 Durata întregii proceduri: 20-30 de secunde



1a Aplicați o cantitate suficientă de dezinfectant în palmă, așa încât să acopere toate suprafețele.

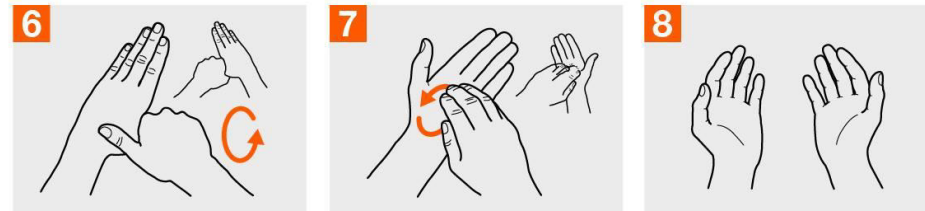
2 Frecați palmele una de cealaltă.



3 Palmă dreaptă peste dosul mâinii stângi, cu degetele intercalate și viceversa.

4 Palmă peste palmă cu degetele intercalate.

5 Dosul degetelor în palma opusă, cu degetele strânse.



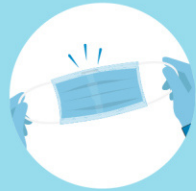
6 Frecarea prin rotație a degetului mare de la mâna stângă, în palma dreaptă strânsă și viceversa.

7 Frecarea prin rotație, înainte și înapoi, cu degetele mâinii drepte strânse, în palma stângă, și viceversa.

8 După ce se usucă, aveți mâinile curate.

# HOW TO WEAR A MEDICAL MASK SAFELY

## Do's →



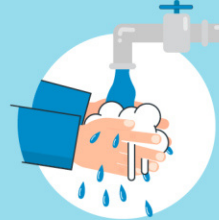
Find the top side, where the metal piece or stiff edge is



Ensure the colored-side faces outwards



Place the metal piece or stiff edge over your nose



Wash your hands before touching the mask



Inspect the mask for tears or holes



Cover your mouth, nose, and chin



Adjust the mask to your face without leaving gaps on the sides



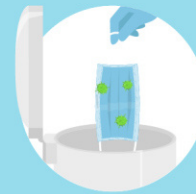
Avoid touching the mask



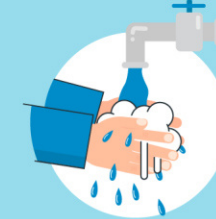
Remove the mask from behind the ears or head



Keep the mask away from you and surfaces while removing it



Discard the mask immediately after use preferably into a closed bin



Wash your hands after discarding the mask

**Remember that masks alone cannot protect you from COVID-19. Maintain at least 1 metre distance from others and wash your hands frequently and thoroughly, even while wearing a mask.**

# HOW TO WEAR A MEDICAL MASK SAFELY

## Don'ts →



Do not use a ripped or damp mask



Do not wear the mask only over mouth or nose



Do not wear a loose mask



Do not touch the front of the mask



Do not remove the mask to talk to someone or do other things that would require touching the mask



Do not leave your used mask within the reach of others



Do not re-use the mask

**Remember that masks alone cannot protect you from COVID-19. Maintain at least 1 metre distance from others and wash your hands frequently and thoroughly, even while wearing a mask.**



# HOW TO WEAR A NON-MEDICAL FABRIC MASK SAFELY

## Do's →



Clean your hands before touching the mask



Inspect the mask for damage or if dirty



Adjust the mask to your face without leaving gaps on the sides



Cover your mouth, nose, and chin



Avoid touching the mask



Clean your hands before removing the mask



Remove the mask by the straps behind the ears or head



Pull the mask away from your face



Store the mask in a clean plastic, resealable bag if it is not dirty or wet and you plan to re-use it



Remove the mask by the straps when taking it out of the bag



Wash the mask in soap or detergent, preferably with hot water, at least once a day

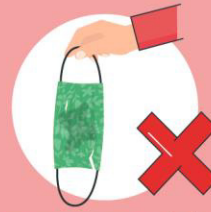


Clean your hands after removing the mask

**A fabric mask can protect others around you. To protect yourself and prevent the spread of COVID-19, remember to keep at least 1 metre distance from others, clean your hands frequently and thoroughly, and avoid touching your face and mask.**

# HOW TO WEAR A NON-MEDICAL FABRIC MASK SAFELY

## Don'ts →



Do not use a mask that looks damaged



Do not wear a loose mask



Do not wear the mask under the nose



Do not remove the mask where there are people within 1 metre



Do not use a mask that is difficult to breathe through



Do not wear a dirty or wet mask



Do not share your mask with others

**A fabric mask can protect others around you. To protect yourself and prevent the spread of COVID-19, remember to keep at least 1 metre distance from others, clean your hands frequently and thoroughly, and avoid touching your face and mask.**