

# የ COVID-19 ማስክ የሚደረጉ እና የማይደረጉ ነገሮች ጽሁፍ

[አዝናኝ ሙዚቃ]

[ትረካ]

ማስኮችን በሚገዙበት፣ በሚለብሱበት፣ በሚያወልቁበት እና እንደገና በሚጠቀሙበት ጊዜ ይህን ያድርጉ።

ህዝብ በሚሰበሰቡበትባቸው የቤት ውስጥ ስፍራዎች እና በተጨማሪ ከቤት ውጭ ባሉ ስፍራዎች አፍንጫዎ እና አፍዎን በደንብ የሚሸፍን ማስክ ያድርጉ።

የሚቻል ከሆነ ከፍተኛ ጥራት ያለው ማስክ ያድርጉ። N95 ወይም KN95 ማስኮች ብናችኛን መከላከል ላይ በጣም ጥሩ የሆኑ የከፍተኛ ጥራት ምሳሌዎች ናቸው።

ይህን አይነት ማስክ ማግኘት ካልቻሉ፣ ቢያንስ በሁለት ሽፋኖች በደንብ የተሰፋ ጨርቅ ያለው በደንብ የሚሸፍን ማስክ ያድርጉ። ውጤታማነቱን ለመጨመር በጨርቅ ማስኩ ስር ጊዜያዊ ማስኩን መደረብ ይችላሉ።

ማስክዎን ከማድረግዎ በፊት፣ እጅዎን በሳሙና እና ውሀ ይታጠቡ ወይም አልኮል ያለው የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

ማስክዎ በምችት አፍዎን እና አፍንጫዎን ያለ ምንም ክፍተት መሸፈን አለበት።

ማስኩ የብረት ገመድ ካለው፣ አፍንጫዎ ጋር እንዲጣበቅ ገመዱን ይጠፉ።

ማስኩን በሚያደርጉበት ጊዜ ከመንካት ይቆጠቡ።

ማስክዎን ከነኩት፣ እጅዎን ይታጠቡ ወይም አልኮል ያለው የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

ማስክዎን በሚያወልቁበት ጊዜ፣ ከፊት ያለውን አይንኩት። በጀሮዎቸው ወይም ከጫንቅላትዎ ጀርባ የሚታሰሩትን መያዣዎች ወይም ገመድ በመጠቀም ማስክዎን ያውልቁ።

ማስክዎን ካወለቁ በኋላ፣ ወዲያውኑ እጅዎን ይታጠቡ ወይም አልኮል ያለው የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

መቼ መጣል ወይም መተካት እንዳለበት ለማወቅ ከማስክዎ ጋር የመጡትን መመሪያዎች ይከተሉ።

ከተጠቀሙ በኋላ ሁልጊዜ የጨርቅ ማስኮችን ይጠቡ እንዲሁም ቀጣይ ከመጠቀምዎ በፊት እንዲደርቁ ያድርጉ።

N95 ወይም KN95 ማስክን እንደገና የሚጠቀሙ ከሆነ፣ በወረቀት በርሳ ውስጥ ያስቀምጧቸው። አይጠቧቸው።

ማንኛውንም ቆሻሻ፣ እርጥብ፣ ወይም የተጎዳ ማስክ አያድርጉ።

የእኔ ማስክ እርስዎን ይጠብቆውታል እንዲሁም የእርስዎ ማስክ እኔን ይጠብቀኛል።

COVID-19 ላይ አዲስ መረጃ ለማግኘት [health.mn.gov](http://health.mn.gov) ን ይጎብኙ።

[አዝናኝ ሙዚቃ]

Minnesota Department of Health  
Communications Office  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4989  
[health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

2/11/22 (Amharic)

ይህን መረጃ በተለየ ቅርጸት ለማግኘት፣ በሚከተለው ይደውሉ፡- 651-201-4989.