

# Jak używać maskę na twarz?



**1** Umyj lub zdezynfekuj ręce przed dotknięciem lub nałożeniem maski.



**2** Upewnij się, że odpowiednia strona maski jest skierowana na zewnątrz - zwykle kolorowa.



**3** Znajdź sztywnik i umieść go na grzbiecie nosa.



**4** Załóż gumki za uszy.



**5** Rozłóż maskę, upewniając się, że całkowicie zakrywa usta i nos bez luk.



**6** Ściśnij sztywnik na nosie, aby dopasować go do kształtu nosa.



**7** Zdejmij maskę chwytając za gumkę za uchem. Unikaj dotykania maski



**8** Wyrzuć maskę do zamykanego kosza na odpady bez jego dotykania.



**9** Umyj lub zdezynfekuj ręce.



Unikaj dotykania maski podczas noszenia. Jeśli dotkniesz umyj lub zdezynfekuj ręce.



Zmień maskę, jeśli jest wilgotna. Nie używaj jej ponownie.