የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል አደራርግ

How to wear a face mask – Amharic

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

እርስዎ ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ ሁለት አይነት የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብሎች አሉ፡፡ ከጨርቅ የተሰራ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል እንዲሁም ሐኪሞች የሚያደርጉት የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል ናቸው፡፡ ከጨርቅ የተሰራው የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል ከሚታጠብ ጨርቅ የተሰራ ሲሆን ለብዙ ጊዜ ያገለግላል፡፡

ለተጨማሪ መርጃ የሚከተለውን ድር ገጽ DHHS.vic – የፊት መሸፋኛ ጭምብሎች - 11.59 ፒኤም ሮብ ጁላይ 22 <https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19> ይጎብኙ

የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል ማድርግ ተጨማሪ አካላዊ ርቀት በመፍጠር ከኮሮናቫይርስ (ኮቪድ-19) እርስዎን እና ማህበርሰቡን ለመጠበቅ የሚያደርጉትን ጥርት ያግዝዎታል፡፡
የፊት መሸፋኛ ጭምብል ከሌለዎ አማራጭ የሆነ የፊት መሸፋኛ ጭምብሎችን ለምሳሌ የአንገት መሀርብ (ስካርፍ) ወይንም የፊት መሸፈኛ መሀርብ (ባንዳና) መጠቀም ይችላሉ።

የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብሉን ከማድርግዎ በፊት እጅዎን ይታጠቡ፡፡

አፍንጫ እና አፍዎን መሸፈኑን ያርጋግጡ፡፡ ከአገጭዎ ስር፣ ከአፍንጫዎ በላይ እና በግራ እና በቀኝ ፊትዎ ላይ በደንብ ግጥም ማለት አለበት፡፡

የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብሉን ሲደርጉት የፊትለፊት ክፍሉን አይንኩት፡፡

የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብሉን ከነኩት እጅዎን ወዲያዉኑ ይታጠቡ ወይንም ያጽዱ፡፡

የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብሉን አንገትዎ ላይ አያንጠልጥሉት፡፡

የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብሉን ከማውለቅዎ በፊት እጅዎን ይታጠቡ ወይንም ያጽዱ፡፡

የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብሉ የጆሮ ማንጠልጠያውን ወይንም ማሰሪያውን ይዘው ያውልቁት፡፡ ሁለት ማሰሪያ ላላቸው ጭምብሎች መጀመሪያ የታችኛውን ከፈቱ በኋላ የላይኛውን ይፍቱ፡፡

የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብልዎ ማጣሪያ ካለው ማጣሪያውን አውጥተው ይጣሉት፡፡

የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብልዎን ካጠፉ በኋላ በቀጥታ ወደ ማጠቢያ ቤት ይውሰዱት ወይንም ይጣሉት ወይንም ላስቲክ ወይንም ማጠቢያ ቦርሳ ውስጥ አድርገው ይጠቡት፡፡ ለአንድ ጊዜ ብቻ የሚያገለግል ከሆን በጥንቃቄ የቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉት፡፡

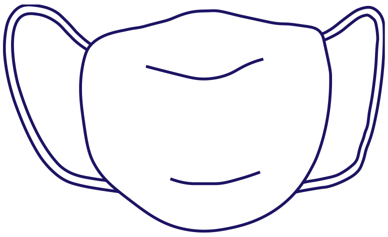
የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብልዎን ካወለቁ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ ወይንም ያጽዱ፡፡

ከጨርቅ የተሰራ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል በየቀኑ በሞቀ ውሀ (60°ሴ) እና ሳሙና/የላውንደሪ ልብስ ማጠቢያ መታጠብ አለበት።

የፊት መሸፈኛ ጭምብልዎን ከሌሎች ሰዎች ጋር አይጋሩ።

ምን ማድርጉን መቀጠል አለብዎት

- እጅዎትን አዘውትርው ይታጠቡ
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለዎትን የ1.5 ሜትር እርቀት ይጠብቁ
- ምንም እንኳን እዚህ ግባ የማይባል የበሽታው ምልክት ከታየበዎት ይመርመሩ
- የጤንነት ስሜት የማይሰማዎት ከሆን እቤትዎ ይቀመጡ



To receive this document in another format email Public Health branch <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.
Available at DHHS.vic – Coronavirus (COVID-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>