ንመሸፈኒ ገጽ ብኸመይ ከም እትወድዮ

How to wear a face mask – Tigrinya

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.

ክትጥቀመሉ እትኽእል ክልተ ዓይነት መሸፈኒ ገጽ ኣሎ፦ ብጨርቂ እተሰርሐ መሸፈኒ ገጽን ናይ መጥባሕቲ መሸፈኒ ገጽን። ብጨርቂ እተሰርሐ መሸፈኒ ገጽ ክሕጸብ ካብ ዝኽእል ጨርቂ እተሰርሐ ኹይኑ ደጋጊምካ ክትጥቀመሉ ዝከኣል እዩ።

ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ፡ ናብዚ እቶ፦ DHHS.vic –መሸፈኒ ገጽ- 11.59 ድሕሪ ቐትሪ ረቡዕ 22 ሓምለ <https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>

መሸፈኒ ገጽ ክትገብር ከለኻ ካብ ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ክትርሕቕ ዝሕግዝ ተወሳኺ መከላኸሊ ትገብር ብምህላውካ ንዓኻን ንማሕበረሰብካን የዕቍበኩም እዩ።
መሸፈኒ ገጽ ወይ ማስኬራ ክርከብ እንተ ዘይተኻኢሉ፡ ከም ሻርባ ዝኣመሰለ ንገጽ ክሸፍን ዝኽእል ካልእ ነገራት እውን ኣብ ጥቕሚ ኽውዕል ይከኣል እዩ።

መሸፈኒ ገጽ ቅድሚ ምግባርካ ኣእዳውካ ተሓጸብ።

ኣፍንጫኻን ኣፍካን ከም እተሸፈነ ኣረጋግጽ። ኣብ ትሕቲ መንከስካ፡ ኣብ ላዕለዋይ ክፋል ኣፍንጫኻ፡ ከምኡ እውን ኣብ ክልቲኡ ሸነኽ ገጽካ ብዝግባእ ክስኳዕ ኣለዎ።

ክትወድዮ ኸለኻ ንደጋዊ ኽፋል እቲ መሸፈኒ ገጽ ክትትንክፎ የብልካን።
እንተ ተንኪፍካዮ፡ ቀልጢፍካ ኣእዳውካ ተሓጸብ ወይ ብኣልኮል ዘለዎ መንጽሂ (ሳኒታይዘር) ጌርካ ኣጽሪ።
እቲ መሸፈኒ ገጽ ኣብ ክሳድካ ጠልጠል ከም ዝብል ኣይትግበር።

ነቲ መሸፈኒ ገጽ ቅድሚ ምውጻእካ፡ ኣእዳውካ ተሓጸብ ወይ ብኣልኮል ዘለዎ መንጽሂ (ሳኒታይዘር) ጌርካ ኣጽሪ።

ነቲ መሸፈኒ ገጽ በቲ ናይ እዝኒ መንጠልጠሊኡ ጌርካ ወይ መእሰሪኡ ፈቲሕካ ተጠንቂቕካ ኣውጽኣዮ። ክልተ መእሰሪ ንዘለዎ መሸፈኒ ገጽ፡ ፈለማ ነቲ ታሕተዋይ ፍታሕ፡ ድሕሪኡ ነቲ ላዕለዋይ።

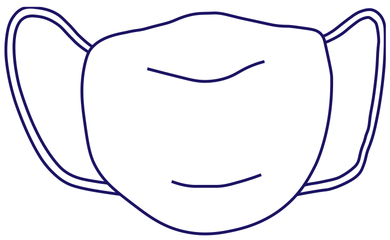
መሸፈኒ ገጽካ፡ መጻረዪ (ፊልተር) እንተ ኣልይዎ፡ ኣውጺእካ ደርብዮ።
ንመሸፈኒ ገጽካ ንኽትሓጽቦ ኣብ ፕላስቲክ ወይ ክሕጸብ ኣብ ዝከኣል ሳንጣ ኣእትዎ፣ ነቲ ንሓንሳእ ጥራይ እትጥቀመሉ መሸፈኒ ገጽ ድማ ተጠንቂቕካ ኣብ መጒሓፊ ኣእትዎ።

ነቲ መሸፈኒ ገጽ ምስ ኣውጻእካዮ፡ ኣእዳውካ ተሓጸብ ወይ ብኣልኮል ዘለዎ መንጽሂ (ሳኒታይዘር) ጌርካ ኣጽሪ።

ብጨርቂ ንእተሰርሐ መሸፈኒ ገጽ ብውዑይ ማይ (60°C) ከምኡ እውን ሳሙና ወይ ካልእ ክዳን ንምጽራይ ዝጠቅም መሕጸብ ክዳን ጌርካ መዓልታዊ ኽሕጸብ ኣለዎ።

መሸፈኒ ገጽካ ንኻልእ ሰብ ኣይትሃብ፡ ንስኻ እውን ናይ ካልኦት ኣይትጠቐም።

ብቐጻሊ ኽትገብሮ ዘሎካ



- ኣዘውቲርካ ኣእዳውካ ተሓጸብ
- ካብ ካልኦት 1.5 ሜተር ርሓቕ
- ፍኹስ ዝበለ ምልክታት ሕማም እውን እንተ ርኢኻ፡ ተመርመር
- ተጸሊኡካ እንተ ኣልዩ፡ ካብ ቤትካ ኣይትውጻእ።

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>