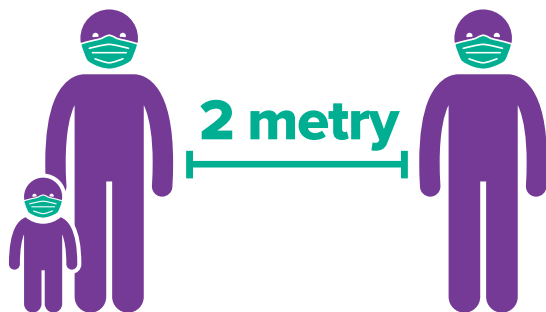


# MASECZKI NA TWARZ: PODSTAWOWE INFORMACJE



Każda osoba powyżej 2 lat, która nie ma przeciwwskazań medycznych do noszenia maseczki na twarz, musi ją nosić w pewnych miejscach.

## Miejsca używania maseczki

Jeśli **nie jesteś zaszczepiony(-a)** przeciwko COVID-19, noś maseczkę zawsze, gdy przebywasz poza domem, zwłaszcza jeśli nie jesteś w stanie utrzymać odległości 2 metrów od innych osób. Nie ściągaj jej na czas rozmowy z innymi (w tym przez telefon).

Jeśli jesteś **w pełni zaszczepiony(-a)**, możesz wykonywać wiele czynności bez noszenia maseczki. Zalecamy jednak, aby nosić maseczkę w pomieszczeniach publicznych, nawet jeśli nie jest ona wymagana, oraz w miejscach, w których nie znamy statusu szczepień osób znajdujących się w pobliżu. Należy również przestrzegać wymogów dotyczących noszenia maseczki na twarz w różnych miejscach, takich jak firma, szkoła, komunikacja publiczna lub miejsce pracy.

Jeśli masz objawy COVID-19, Twój wynik testu na COVID-19 jest pozytywny lub niedawno miałeś(-aś) kontakt z osobą chorą na COVID-19, noś maseczkę, nawet jeśli jesteś w pełni zaszczepiony(-a).



## Zasady korzystania z maseczki

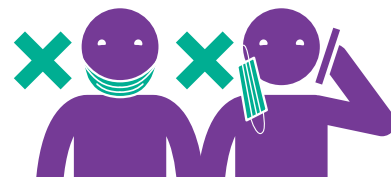
**Umyj ręce wodą i mydłem** lub użyj środka do dezynfekcji dłoni, zanim założysz lub ściągniesz maseczkę na twarz lub dostosujesz jej położenie.



**Upewnij się, że maseczka na twarz w pełni zakrywa nos i usta** oraz jest zaczepiona na brodzie.

**Dopasuj ją dokładnie do policzków.** Upewnij się, że możesz oddychać bez problemu.

**Nie noś maseczki na twarz na szyi ani czole.**



**Zachowaj ostrożność przy ściąganiu maseczki na twarz.** Dotykaj wyłącznie zaczepów na uszy lub sznurków.



**Pierz maseczkę z tkaniny regularnie.** Nie używaj maseczki jednorazowej, jeśli jest uszkodzona, brudna lub wilgotna.



## Powody noszenia maski

Maseczki chronią Ciebie i innych poprzez zmniejszenie ilości kropelek wydalanych z dróg oddechowych, które dostają się do powietrza, gdy ktoś kaszle, kicha, mówi, śpiewa lub oddycha.