

Mga Pantakip sa Mukha ng COVID-19: Mga Madalas na Itinatanong

Kritikal ang mga pantakip sa mukha sa pagpigil ng pagkalat ng COVID-19. Pakisuyong gawin ang bahagi mo sa pagsusuot ng pantakip sa mukha.

Ano ang pantakip sa mukha?

Ang isang pantakip sa mukha ay isang mahigpit na telang pantakip o disposable na mask na natatakpan ang iyong ilong at bibig. Kapag pumipili ng pantakip sa mukha, isaalang-alang ang sumusunod:

- Huwag gumamit ng pantakip sa mukha na may balbula na labasan at pasukan ng hangin yamang pinapahintulutan nito na lumabas ang inihingang hangin na hindi nasala.
- Gumamit ng pantakip sa mukha na may dalawa o higit pang sapin ng materyal upang mas mahusay na maiwasan na lumabas ang hindi nasalang hangin.
- Maaaring lumabas sa kapwa ilong at bibig mo ang mga partikula ng hininga. Siguruhing akmang akma ang pantakip sa mukha sa mga panig ng mukha mo at ganap na tinatakpan **kapwa** ang ilong at bibig mo, nang hindi naaalís.
- Huwag gumamit ng mga N95 respirator, dahil nananatili silang may kakulangan sa supply. Esensiyal na magtabi tayo ng mga N95 respirator para sa ating mga manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan.

Nagpapatuloy pa rin ang pananaliksik na nauukol sa iba't ibang uri ng mga pantakip sa mukha at gaano kaepektibo sila. Mayroong higit na impormasyon sa mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas ng Sakit (CDC) [website](#).

Sino ang dapat magsuot ng pantakip sa mukha?

Hinihilingan ng batas ng Estado ng New York (NYS) ang lahat na lampas sa edad na 2 na kayang tiisin ang pantakip sa mukha na magsuot ng isa kapag nasa publiko kung hindi kayang makapagpanatili ng hindi bababa sa 6 feet na distansiya sa iba. Kasama sa mga halimbawa ang paglalakad sa abalang kalye, pamimili sa mga tindahan, pakikipagkita sa doktor, pagpunta sa restawran (kapag hindi kumakain o umiinom), pagpunta sa lugar mo ng pagsamba o pagdalo sa pagtitipon. **Dapat** kang magsuot ng pantakip sa mukha sa lahat ng oras kapag sumasakay ng pampublikong transportasyon tulad ng mga serbisyo sa subway, ferry, bus, taxi at kotse. Lubos naming inirerekomenda na magsuot ka ng pantakip sa mukha hangga't maaari kapag nasa isang pinagsasaluhang espasyo sa loob sa labas ng bahay mo, tulad ng mga lugar sa pagsamba at opisina, kahit na makapagpanatili ka ng 6 feet na distansiya sa iba.

Ang mga taong may sakit ay dapat magsuot ng pantakip sa mukha habang nasa bahay lalo na kung hindi nila magagawang magpanatili ng hindi bababa sa 6 feet na distansiya mula sa iba at sa lahat ng oras sa tuwing aalis sila ng bahay.

Paano kung nakatira ako sa isang panggrupong pabahay na may mga pinagsasaluhang pasilidad?

Kung nakatira ka sa isang pasilidad na pinagsasaluhan ang mga kusina, banyo o ibang karaniwang espasyo, magsuot ng pantakip sa mukha kapag umaalis ng iyong apartment o silid.

Kailangan bang magsuot ang mga bata ng pantakip sa mukha?

Dapat magsuot ang mga batang lampas sa edad na 2 ng pantakip ng mukha. Isaalang-alang ang sumusunod:

- Para sa mga maliit na bata, subukang humanap ng mas maliit na pantakip sa mukha o isa na gawa para sa mga bata. Kung hindi mo maaaring gawin, paliitin o isaayos ang mga tali ng pantakip sa mukha upang masiguro na akmang akma ang pantakip sa mukha.
- Mas malamang na hahawakan ng mga maliit na bata ang kanilang pantakip sa mukha, kaya dapat hugasan ng mga tagapag-alaga ang mga kamay ng mga bata o magpahid madalas ng hand sanitizer.
- Ang mga programa sa mga paaralan at pangangalaga ng bata ay may mga espesyal na kinakailangan. Pakitingnan ang paaralan o programa ng anak mo.

Paano kung may problema ako sa kalusugan na pinahihirapan akong magsuot ng pantakip sa mukha. Kailangan ko pa bang magsuot nito?

Kung may problema ka sa kalusugan na hindi mo magagawang tiisin ang pantakip sa mukha, hindi mo kailangang magsuot ng isa. Nagiging mas esensiyal ang pagsasagawa ng pisikal na pagdidistansya at kalinisin ng kamay.

Kailangan ko bang magsuot ng pantakip sa mukha kapag ako ay nag-eehersisyo?

Kung nag-eehersisyo ka sa labas, hindi mo kailangang magsuot ng pantakip sa mukha hangga't makapagpanatili ng hindi bababa sa 6 feet na distansiya sa iba. Kapag nag-eehersisyo sa isang gym o pasilidad ng fitness sa loob ng gusali, dapat kang magsuot ng pantakip sa mukha sa lahat ng oras (malibang hindi kayang tiisin ang pantakip sa mukha o wala pang edad na 2). Ayon sa mga kinakailangan ng NYS, ang mga bandana, buff at gaiter ay **hindi** katanggap-tanggap na pantakip sa mukha para gamitin sa mga gym at fitness center.

Kailangan ko bang magsuot ng pantakip sa mukha habang nasa trabaho?

Dapat mong isuot ang pantakip sa mukha sa trabaho, malibang ikaw ay tiyak na makapagpapanatili ka nang hindi bababa sa 6 feet na distansiya sa iba (kasama ang mga kasamahan sa trabaho, mamimili, kliyente at bisita). Dapat magbigay ang mga employer ng mga pantakip sa mukha sa mga empleyado nang libre. Maaaring may karagdagang kinakailangan ang employer mo kung kailan kailangan ang isang pantakip sa mukha o ibang proteksiyon. Kahit na kung hindi makapagpanatili sa 6 feet na distansiya, ang pagsusuot ng pantakip sa mukha hangga't maaari kapag nagtatrabaho sa loob ng gusali at kasama ang ibang tao ay lubos na inirerekomenda. Kung hindi mo kayang tiisin ang pantakip sa mukha, talakayin sa employer mo kung maaari ang makatuwirang akomodasyon.

Nagkaroon ako ng COVID-19 at magaling na ako. Kailangan ko pa bang magsuot ng pantakip sa mukha?

Oo. Lumalapat ang kinakailangan ng NYS na magsuot ng pantakip sa mukha kahit na nagkaroon ka ng COVID-19.

Maaari ba akong magsuot ng pananggalang sa mukha sa halip na pantakip sa mukha?

Hindi katanggap-tanggap ang pananggalang sa mukha na kapalit ng pantakip sa mukha sa pagkakataong ito. Kailangan pa ng pananaliksik na nauukol sa pagiging epektibo ng mga pananggalang sa mukha sa paghinto ng mga patak ng hininga sa pagkalat. Maaaring isaalang-alang ang mga pananggalang sa mukha na gamitin ng isang tao na hindi kayang tiisin ang pantakip sa mukha o bilang karagdagan sa pagsusuot ng pantakip sa mukha. Hindi nito dapat palitan ang pantakip sa mukha.

Gaano kadalas kong kailangang labhan ang aking pantakip sa mukha?

Inirerekomenda namin ang paglalaba ng mga pantakip sa mukha na tela minsan sa isang araw o pagkatapos ng halos walong oras na paggamit. Maaari mong labhan ang mga pantakip sa mukha na tela sa pamamagitan ng kamay o washing machine ng sabong panlaba at mainit na tubig. Dapat ang pantakip sa mukha ay ganap na tuyo bago gamitin.

Gaano katagal ko magagamit ang disposable na pantakip sa mukha?

Walang nakatakdang haba ng panahon. Maaaring gamitin ang parehong disposable na pantakip sa mukha ng hanggang limang araw. Dapat mong itapon ang mga disposable na pantakip sa mukha kung masisira, marurumihan o mababasa sila.

May mga pag-iingat ba na dapat gawin sa aking pantakip sa mukha?

Ang paggamit ng mga pantakip sa mukha nang hindi wasto ay maaaring magkalat ng mga mikrobiyo. Dahil sa rasong ito, mahalaga na tamang magsuot, mag-imbak at magtapon ng mga pantakip sa mukha sa pamamagitan ng paggawa sa sumusunod:

- Hugasan ang iyong mga kamay ng 20 segundo ng sabon at tubig o gumamit ng hand sanitizer na may alkohol sa bawat pagkakataon na isinusuot at inaalalis mo ang iyong pantakip sa mukha. Kung hindi mo maaaring linisan ang mga kamay mo, maging napakaingat na huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong o bibig.
- Huwag ilagay ang mga pantakip sa mukha kung saan maaaring hawakan ito ng iba o kung saan ang mga mikrobiyo sa pantakip ng mukha mo ay maaaring dumikit sa ibang mga ibabaw tulad ng mga countertop o ang mesa mo sa kusina.
- Huwag ilagay ang pantakip mo sa mukha nang hindi inilalagay sa isang sisidlan sa isang bag o backpack. Dalhin ang isang maliit na bag upang gamitin sa iyong pantakip sa mukha kung aalisin mo ito kapag nasa labas ng iyong bahay.
- Itapon ang mga disposable na pantakip sa mukha sa basurahan. Huwag silang itapon sa kalye.
- Tingnan ang "[How to Put On a Face Covering](#)" (Paano Isuot ang Pantakip sa Mukha) para sa higit na impormasyon.

Posible bang gumawa ng sarili kong pantakip sa mukha?

Oo. Tingnan ang website ng CDC para sa [mga tagubilin](#) sa paggawa ng pantakip sa mukha na tela.

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon. 9.11.20