

衛生防護中心網站 [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)  
Centre for Health Protection website [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



**Gunakan masker secara benar**  
**Lindungi diri sendiri dan orang lain**

(Bahasa Indonesia version)

**Gumamit ng mask nang wasto**  
**Protektahan ang ating mga sarili at protektahan ang iba**

(Tagalog version)

**ใช้น้ำกากอย่างเหมาะสม**  
**ป้องกันตนเองและปกป้องผู้อื่น**

(Thai version)

## Apa itu masker?

Masker adalah benda yang menutup hidung dan mulut. Masker menjadi pelindung dari cairan dan partikel besar. Masker operasi bedah adalah jenis masker yang sering digunakan.

## Kenapa kita perlu menggunakan masker?

Ketika digunakan secara benar, masker dapat mencegah infeksi yang disebarkan lewat partikel pernafasan.

## Kapan kita perlu menggunakan masker?

1. Untuk melindungi diri sendiri : Ketika kita perlu untuk melindungi seseorang dari infeksi pernafasan; atau ketika kita mengunjungi rumah sakit atau klinik selama masa sebaran wabah atau musim puncak influenza.
2. Untuk mencegah penyebaran infeksi ke orang lain: Ketika kita memiliki gangguan pernafasan, seperti demam, hidung tersumbat, bersin, atau batuk.

## Bagaimana menggunakan masker dengan benar?

1. Pilih ukuran masker yang tepat. Ukuran anak-anak tersedia dalam pilihan yang ditandai.
2. Bersihkan tangan sebelum menggunakan masker.
3. Masker harus pas dengan wajah:
  - 3.1 Sebagian besar masker memiliki desain tiga lapis, bagian luar lapisan penangkal cairan, bagian tengah lapisan penghalang kuman, dan lapisan dalam untuk permukaan penyerapan. Pengguna harus mematuhi rekomendasi pembuat masker ketika menggunakannya, termasuk penyimpanan dan penggunaan yang benar (seperti contohnya sisi mana dari masker yang menghadap ke luar). Secara umum, sisi berwarna / sisi dengan lekukan yang menghadap ke depan harus dipakai di bagian luar dengan strip logam di atas.
  - 3.2 Untuk masker diikat, ikat bagian tali atas di bagian kepala belakang tengah. Untuk bagian tali bawah di leher. Untuk jenis lingkar telinga, posisikan pita di sekeliling telinga.
  - 3.3 Kembangkan masker secara penuh menutupi mulut, hidung dan dagu.
  - 3.4 Bentukkan strip logam dipaskan dengan hidung atas, dan masker harus pas di muka.
4. Hindari menyentuh masker setelah menggunakan. Jika Anda harus melakukan itu, lakukan pembersihan tangan sebelum dan sesudah menyentuh masker.

## Bagaimana membuka masker secara benar?

1. Ganti masker secara berkala. Secara umum, masker tidak boleh dipakai ulang. Ganti masker segera jika rusak atau kotor.
2. Sebelum membuka masker, bersihkan tangan.
3. Ketika membuka tali masker, kendurkan tali di bagian belakang bawah kepala, lalu kendurkan bagian belakang atas kepala. Untuk jenis kait telinga, pegang kedua tali dari telinga, dan pelan-pelan. Hindari menyentuh bagian luar masker, karena kemungkinan ada penyakitnya.
4. Setelah membuka masker, buang ke tempat sampah dan bersihkan tangan segera.

## Apa lagi yang harus diingat?

Memakai masker adalah salah satu cara untuk melindungi infeksi sistem pernafasan. Kita harus mengikuti tindakan pencegahan berikut untuk meminimalkan risiko terkena infeksi.

1. Bersihkan tangan secara teratur dan benar.
2. Bersihkan tangan sebelum menyentuh mata, hidung, dan mulut.
3. Jaga etika dalam batuk dan bersin.
4. Tinggal di rumah jika sedang sakit dan minimalkan kontak dengan orang lain.
5. Menjauh sebisa mungkin dari sumber infeksi:
  - 5.1 Minimalkan kontak sosial yang tidak perlu dan hindari pergi ke tempat ramai. Jika ini perlu, minimalkan jangka waktu kunjungan sebisa mungkin. Terlebih bagi orang yang memiliki risiko tinggi terkena infeksi dan komplikasi seperti wanita hamil, atau orang dengan sakit kronis, disarankan memakai masker.
  - 5.2 Hindari kontak dengan orang yang terinfeksi.

Pilih ukuran masker yang benar. Ukuran anak-anak tersedia sesuai yang ditunjukkan:

1. Maskert (termasuk masker operasi dan masker kain) tidak direkomendasikan untuk anak berusia di bawah 2 tahun tanpa pengawasan.
2. Untuk bayi dan anak berusia di bawah 2 tahun, ada resiko tercekik atau resiko Kesehatan lainnya jika masker tidak digunakan dengan benar. Selain itu, anak kecil senang memegang atau menarik masker pada wajahnya, yang dapat meningkatkan peluang penularan.
3. Orang tua disarankan untuk menjaga agar bayi dan anak kecil tetap di rumah sedapat mungkin dan hindari membawa mereka ke acara perkumpulan sosial atau tempat bermain jika tidak perlu. Jika perlu keluar rumah, pilih tempat yang tidak ramai dan ingat untuk selalu menjaga jarak sosial antara anak dan orang lain, serta hindari menyentuh benda-benda di sekitar.
4. Perawat anak harus memastikan kebersihan pribadi sebelum menangani anak kecil. Jangan kebersihan tangan dan kenakan masker saat memberi makan bayi.

Untuk informasi lanjut, silakan kunjungi Pusat Perlindungan Kesehatan [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

Direvisi pada bulan Mei 2020

## Ano ang mask?

Ang mask ng mukha ay magtatakip sa ilong at bibig. Ito ay magbibigay ng pesikal na hadlang sa mga likido at malaking butil ng maliit na mga patak. Ang maskarang pangsiruhiko (mask) ay isang uri ng mask sa mukha na karaniwang ginagamit.

## Bakit kailangan nating magsuot ng mask?

Kapag maayos na ginamit, ang mga mask ay makakatulong sa pagpigil ng mga impeksyon na inilaganap ng maliit na mga patak ng respiratoryo.

## Kailan tayo kailangan magsuot ng mask?

1. Upang protektahan ang ating mga sarili: Kapag kailangan natin na mag-alaga ng tao na may impeksyon sa respiratoryo; o kapag tayo ay bumisita sa mga hospital o mga klinika sa panahon ng pandemic o tuktok na panahon ng impluwensya.
2. Upang pigilin ang pagkalat ng impeksyon sa iba: Kapag tayo ay may mga sintomas ng respiratoryo, hal. lagnat, sipon, ubo o pagbabahin.

## Paano isusuot nang wasto ang mask?

1. Piliin ang angkop na sukat ng mask. Ang sukat ng mga bata ay makukuha upang mapipili ayon sa ipinahiwatig.
2. Magsagawa ng paglilinis sa kamay bago magsuot ng mask.
3. Ang mask ay dapat magkasya nang masikip sa mukha:
  - 3.1 Karamihan sa mga mask ay may desinyong tatlong-patong na nagbibilang ng panlabas na patong na maghahadlang ng likido, ang panggitnang patong ay magsisilbeng hadlang ng mga mikrobyo, at ang panloob na patong ay pangsipsip ng halumigmig. Ang sumusuot ay dapat sumunod sa mga rekomendasyon ng tagagawa kapag gumamit ng mask, kabilang ang wastong pag-imbak at mga paraan sa pagsuot ng mask (hal. tukuyin kung aling gilid ng mask ang magharap sa labas). Sa kalahatan, ang gilid na may kulay / ang gilid na may mga tupi na nakaharap sa ibaba ng mask ay dapat nakaharap sa labas na may metalikong piraso sa pinakamataas.
  - 3.2 Para sa mask na itatali, siguruhin ang itaas na mga tali sa korona ng ulo. Saka siguruhin ang ibabang mga tali sa batok. Para sa mga uri na ear-loops, ilagay nang maayos ang mga nababanat na mga banda palibot sa kapwa mga tainga.
  - 3.3 Pahabain ang mask upang buong magtatakip sa bibig, ilong at baba.
  - 3.4 Hubugin ang metalikong piraso sa tulay ng ilong at ang mask ay dapat magkasya nang masikip sa mukha.
4. Huwag hawakan ang mask matapos isinuot. Kung hindi man, dapat ay magsagawa ng paglilinis sa kamay bago at matapos humawak ng mask.

## Paano ang tamang pagtanggap ng mask?

1. Palitan ang mask sa tamang panahon. Sa kalahatan, ang mask ay hindi dapat gamitin uli. Palitan kaagad ang mask kapag ito ay nasira o narumihan.
2. Bago tanggalin ang mask, magsagawa ng paglilinis ng kamay.
3. Kapag magtanggap ng nakatali na mask, tanggalin nang una ang mga tali sa batok; saka tanggalin ang tali sa korona ng ulo. Para sa mga uri na ear-loops, hawakan ang kapwa mga ear loops at alisin nang malumanay mula sa mukha. Iwasang mahawakan ang labas ng mask dahil marahil ito ay may maraming mga mikrobyo.
4. Matapos matanggap ang mask, itapon ito sa basurahan na may takip at magsagawa kaagad ng paglilinis ng kamay.

## Ano pa ang ibang dapat tandaan?

Ang pagsusuot ng mask ay isa lamang sa mga pamamaraan na maiwasan ang mga impeksyon sa tract ng respiratoryo. Dapat makiugali rin tayo sa pagsunod sa mga panukala ng pag-iwas na mapagbantay upang mabawasan ang panganib na makakakuha ng impeksyon:

1. Magsasagawa ng madalas at maayos na paglilinis ng kamay.
2. Magsasagawa ng paglilinis ng kamay bago humawak sa mga mata, ilong at bibig.
3. Panatilihin ang magandang kaugalian ng respiratoryo / mga kaugalian ng pag-uubo.
4. Mananatili sa bahay kung mayroong sakit at bawasan ang kontak sa iba.
5. Mananatili sa malayo mula sa posibleng makukunan ng impeksyon:
  - 5.1 Bawasan ang hindi kinakailangan mga sosyal kontak at iwasan ang pagbisita sa matataong mga lugar. Kapag ito ay kinakailangan, bawasan ang tagal ng pagpanatili sa tuwing posible. Bukod dito, ang mga tao na may matataas na panganib na magkaroon ng mga komplikasyon na kaugnay sa impeksyon, hal. mga babaeng nagbubuntis o mga taong may hindi gumaling-galing na mga sakit ay pinapayuhan na magsusuot ng mask.
  - 5.2 Iwasan ang malapitang kontak ng mga taong nahawaan.

Piliin ang naaangkop na laki ng mask. Ang laki ng bata ay magagamit para sa pagpili tulad ng ipinahiwatig:

1. Face mask (kabilang ang kiruhiko masks at tela sa pagtatakip ng mukha) ay hindi inirerekomenda para sa mga bata sa ilalim ng edad na 2 taon nang walang pangangasiwa.
2. Para sa mga bagong silang na bata at mga batang wala pang 2 taong gulang, magkakaroon ng isang pagkakataon na hindi makahinga o iba pang mga panganib sa kalusugan kung hindi maayos na ginagamit ang face mask. Bilang karagdagan, ang mga bata na gustong hawakan o hilahin ang mask sa kanilang mukha ay nagpapataas ng pagkakataon na magkaroon ng impeksyon.
3. Pinapayuhan ang mga magulang na hayaan ang mga sanggol at mga bata na manatili sa bahay hangga't maaari at iwasang dalhin sila sa hindi kinakailangang sosyal na pagtitipon o mga palaruan. Kung may pangangailangan na lumabas, pumili ng hindi mataong lugar at alalahanin na panatilihin ang pagdistansya sa lipunan sa pagitan ng mga bata at ibang tao, at iwasang hawakan ang mga bagay sa paligid.
4. Dapat tiyakin ng tagapag-alaga ang kanilang sariling kalinisan bago humawak sa mga bata. Panatilihin ang iyong mga kamay at magsuot ng mask kapag pinapakain ang iyong sanggol.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang Sentro Para sa Proteksyon ng Kalusugan na Website [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk).

## หน้ากากคืออะไร?

หน้ากากใบหน้าครอบจมูกและปาก เป็นตัวกลางทางกายภาพที่ช่วยป้องกันของเหลวและอนุภาคขนาดใหญ่ หน้ากากผ้าตัด (mask) เป็นหน้ากากชนิดหนึ่งที่ใช้กันทั่วไป

## ทำไมเราต้องสวมหน้ากาก?

เมื่อใช้หน้ากากอย่างถูกต้อง จะสามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อที่เกิดจากละอองในระบบทางเดินหายใจได้

## เราต้องสวมหน้ากากเมื่อไหร่?

1. เพื่อปกป้องตนเอง: เมื่อเราจำเป็นต้องดูแลบุคคลที่ติดเชื้อทางเดินหายใจ หรือเมื่อเราไปโรงพยาบาลหรือคลินิกในช่วงฤดูระบาดใหญ่หรือช่วงฤดูระบาดของไข้หวัดใหญ่
2. เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อไปสู่ผู้อื่น: เมื่อเรามีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ น้ำมูกไหล ไอหรือจาม

## วิธีการสวมหน้ากากอย่างถูกต้อง?

1. เลือกขนาดหน้ากากที่เหมาะสม มีขนาดเด็กให้เลือกตามที่ได้ระบุไว้
2. รักษาสุขอนามัยของมือก่อนที่จะสวมหน้ากาก
3. หน้ากากควรพอดีและแนบไปกับใบหน้า:
  - 3.1 หน้ากากผ้าตัดส่วนใหญ่ใช้การออกแบบสามชั้นซึ่งรวมถึงชั้นที่ป้องกันการไหลของของเหลวภายนอก ชั้นกลางทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันเชื้อโรคและชั้นดูดซับความชื้นภายใน ผู้สวมใส่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ผลิตเมื่อใช้หน้ากากรวมถึงการจับที่เหมาะสมและขั้นตอนการสวมหน้ากาก (เช่น พิจารณาว่าด้านใดของหน้ากากที่หันออกด้านนอก) โดยทั่วไปแล้วด้านที่มีสี / ด้านที่มีรอยพับคว่ำลงควรหันออกไปด้านนอกโดยแถบโลหะอยู่ด้านบนสุด
  - 3.2 สำหรับหน้ากากแบบผูก ให้ผูกเข้าด้านบนของกระหม่อมให้แน่น จากนั้นผูกติดแน่นที่ต้นคอ สำหรับประเภทหู-loop ให้จัดตำแหน่งแถบยางยืดรอบหูทั้งสองข้าง
  - 3.3 ขยายหน้ากากเพื่อครอบปาก จมูกและคางอย่างเต็มที่
  - 3.4 จัดแถบโลหะเหนือจมูกให้เข้าที่และหน้ากากควรสวมแนบพอดีกับใบหน้า
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้ากากหลังจากสวมใส่ หรือไม่ควรทำความสะอาดมือก่อนและหลังการสัมผัสหน้ากาก

## วิธีการถอดหน้ากากอย่างถูกต้อง?

1. เปลี่ยนหน้ากากให้ตรงเวลา โดยทั่วไปหน้ากากไม่ควรนำมาใช้ซ้ำ เปลี่ยนหน้ากากทันทีหากชำรุดหรือสกปรก
2. ก่อนถอดหน้ากากออกให้ทำความสะอาดมือ
3. เมื่อถอดหน้ากากแบบผูกให้คลายเชือกที่คอก่อน จากนั้นคลายเชือกที่ศีรษะ สำหรับประเภทคล้องหู ให้จับสายคล้องทั้งสองข้างแล้วค่อย ๆ ถอดออกจากใบหน้า หลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้ากากด้านนอกเพราะอาจเต็มไปด้วยเชื้อโรค
4. หลังจากถอดหน้ากากแล้วให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด แล้วทำความสะอาดมือทันที

## สิ่งที่ควรทราบ?

การสวมหน้ากากเป็นเพียงวิธีหนึ่งในการป้องกันการติดเชื้อในทางเดินหายใจ เควอร์ใช้มาตรการป้องกันดังต่อไปนี้เพื่อลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ: ให้

1. ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ และถูกวิธี
2. ทำความสะอาดมือก่อนสัมผัสดวงตา จมูกและปาก
3. รักษามารยาทระบบหายใจ / มารยาทการไอ
4. อยู่บ้าน ถ้าป่วยและลดการติดต่อกับคนอื่นให้น้อยที่สุด
5. อยู่ห่างจากแหล่งที่มาของการติดเชื้อ:
  - 5.1 ลดการติดต่อทางสังคมที่ไม่จำเป็นให้น้อยที่สุดและหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัด หากจำเป็นให้ลดเวลาการเข้าไปให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ นอกจากนี้ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อแทรกซ้อน เช่น หญิงตั้งครรภ์หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวควรสวมหน้ากากอนามัย
  - 5.2 หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ

เลือกขนาดของหน้ากากให้เหมาะสม สามารถเลือกขนาดของหน้ากากให้เด็กตามที่ได้ระบุไว้:

1. ไม่แนะนำให้สวมหน้ากาก (รวมถึง หน้ากากผ้าตัด และผ้าที่ใช้ปิดคลุมใบหน้า) ให้กับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี โดยไม่ได้รับการควบคุมดูแล
2. สำหรับเด็กแรกเกิด และเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี จะมีโอกาสหายใจไม่ออก หรือเสี่ยงต่อสุขภาพอื่น ๆ หากใช้หน้ากากปิดหน้าที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ เด็กเล็กยังชอบจับ หรือดึงหน้ากากบนหน้าของพวกเขาซึ่งเป็นการเพิ่มโอกาสในการติดเชื้อมากขึ้น
3. ขอแนะนำให้ผู้ปกครองปล่อยให้เด็กทารก และเด็กเล็กอยู่ที่บ้านให้มากที่สุด และหลีกเลี่ยงการพาพวกเขาไปยังการชุมนุมทางสังคมที่ไม่จำเป็น หรือสนามเด็กเล่น หากจำเป็นจะต้องออกนอกบ้าน โปรดเลือกสถานที่ซึ่งมีความแออัดน้อย และโปรดจำไว้ว่าให้รักษาระยะห่างทางสังคมระหว่างเด็ก กับผู้อื่น รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
4. ผู้ดูแลควรตรวจสอบสุขอนามัยของพวกเขาก่อนดูแลเด็กเล็ก รักษามือให้สะอาด และสวมใส่หน้ากากในขณะที่กำลังป้อนอาหารให้กับเด็กทารก

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ศูนย์คุ้มครองสุขภาพ [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

แก้ไขในเดือนพฤษภาคม 2020