

Paano Magsuot ng Mask

(52 segundo)

Ang pagsusuot ng mask ay nakakatulong na mahadlangan ang pagkalat ng COVID-19.

Isuot nang tama ang iyong mask:

- Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo bago ilagay ang iyong mask.
- Nang hinahawakan ang mga loop ng tainga o tali, tiyaking tinatakpan ng mask ang iyong ilong at bibig, at ilapat ito palibot sa iyong baba.
- Subukang iakma ito nang mahigpit sa mga gilid ng iyong mukha.
- Tiyaking madali kang makahinga at panatilihin ang mask sa kabuuan ng panahong nasa publiko ka.

Upang matuto nang higit pa, bisitahin ang [c-d-c dot g-o-v slash coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).