

Mga Pangunahing Oras para Magsuot ng Mask (55 segundo)

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

Dapat kang magsuot ng mask

- Kapag nasa labas ka sa publiko, o anumang oras na malapit ka sa isang taong hindi nakatira sa iyong sambahayan,
- Kung ikaw ay may sakit at nakikipag-ugnayan sa iba sa bahay, **at**
- Kapag nangangalaga ka ng isang taong may sakit sa bahay.

Hindi dapat magsuot ng mga mask ang:

- Mga batang wala pang 2 taong gulang,
- Sinumang nahihirapang huminga, **o**
- Sinumang hindi kayang alisin ang mask nang walang tulong mula sa isa pang tao.

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