Coróinvíreas
COVID-19
Comhairle
Sláinte Poiblí

Conas **Clúdach Aghaidhe** a chaitheamh

GLAN DO LÁMHA i gCÓNAÍ SULA gCUIREANN TÚ ORT É AGUS SULA mBAINEANN TÚ DÍOT É

Conas d'aghaidh a chlúdach i gceart

Ba chóir maisc leighis a choimeád d'oibrithe sláinte nó d'othair atá ag fáil cúram leighis.
Má tugadh comhairle duit masc leighis a chaitheamh, bíodh an taobh daite le feiceáil agus an banda miotail ar bharr do shróin.

An bhfuil sé oiriúnach?

Cinntigh go bhfuil an clúdach aghaidhe déanta as éadach atá compordach.

Déan cinnte go bhfuil sé éasca é a chur ort agus go gclúdaíonn sé do shrón, do bhéal agus do smig go hiomlán.

Ceangail na lúbanna agus déan cinnte go gclúdaíonn sé d'aghaidh gan aon bhearna. Ceangail aon chorda go hard ar bharr do chinn ionas go mbeidh sé compordach. Ná leag do lámha ar an gclúdach aghaidhe agus tú á chaitheamh.

NÁ:
Caith masc aghaidhe faoi do shrón.

NÁ:
Fág do smig nochtaithe.

NÁ:
Bíodh sé scaoilte le bearnaí ag na taobhanna.

NÁ:
Caith é mura bhfuil clúdaithe ach barr do shróin.

NÁ:
Brúigh isteach faoi do smig é ar do mhuineál.

LEAN NA TREORACHA SEO CHUN FANACHT SLÁN:

- Nigh do lámha i gcónaí sula gcuireann tú ort & sula mbaineann tú díot é.
- Athraigh do chlúdach aghaidhe i gcónaí má bhíonn sé salach, fliuch nó briste.
- Coinnigh na clúdaigh aghaidhe glan i mála séalaithe atá díonach ar uisce.
- Bíodh mála eile agat le haghaidh clúdaigh atá úsáidte.
- Ní gá do pháistí faoi 13 clúdach aghaidhe a chaitheamh.
- Nigh clúdach aghaidhe déanta as éadach i gcónaí ar an teocht is airde d'éadach.

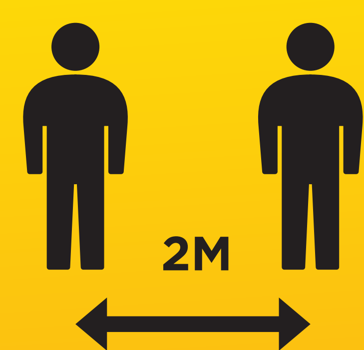
Ag baint an masc díot

Úsáid na lúbanna cluaise chun an clúdach aghaidhe a bhaint díot.

Ná leag do lámh ar an bpíosa ós comhair d'éadan.

Ag fáil réidh le masc aon-uaire

Cuir an masc aon-uaire i mbosca bruscair i gcónaí.
Glan do lámha agus lean den scaradh sóisialta.



Fanaigí slán. Coinnigí a chéile slán.

hpsc HSE Rialtas na hÉireann Government of Ireland