



**Australian Government**  
**Department of Health**

## **STOSOWANIE MASECZEK OCHRONNYCH W SPOŁECZEŃSTWIE**

### **Czym jest koronawirus?**

Koronawirus (COVID-19) to infekcja układu oddechowego, która przenosi się z osoby na osobę poprzez kropelki wydzielane przez osobę zarażoną w czasie kaszlu i kichania.

Wirus przenosi się też przez dotykание przedmiotów lub powierzchni, na których znajdują się kropelki wydzielone przez osobę zainfekowaną, po czym dotknięcie swoich ust lub twarzy.

### **Czy powinniśmy nosić maseczkę ochronną?**

Ponieważ częstość zakażeń COVID-19 w pewnych rejonach Australii wzrasta, część z nas powinna obecnie nosić w miejscach publicznych maseczki – w ramach zalecenia albo nakazu. Ważne jest, abyś był poinformowany na bieżąco o obecnych zaleceniach dla twojego rejonu. Jeśli znajdujesz się w rejonie, gdzie rząd stanowy, terytorialny lub samorząd lokalny nakazał noszenie maseczek w miejscach publicznych, musisz się do tego nakazu stosować. Regularnie przeglądaj informacje publikowane w witrynach rządów stanowych lub terytorialnych lub odwiedzaj stronę [Australia.gov.au](http://Australia.gov.au).

Należy pamiętać, że maseczki są pomocne w unikaniu transmisji wirusa od osoby chorej do innych osób w jej otoczeniu. Należy też pamiętać, że maseczki są skuteczne jedynie w połączeniu z innymi środkami kontroli infekcji.

Nawet jeśli nosisz maseczkę, powinieneś zachowywać dystans fizyczny, przestrzegać właściwej higieny rąk i układu oddechowego oraz nie wychodzić z domu, jeśli źle się czujesz.

### **Jak należy poprawnie nosić maseczkę?**

Noszenie maseczki w poprawny sposób jest istotne, aby uniknąć podwyższenia ryzyka infekcji u siebie i innych. Dotykание i zdejmowanie maseczki może skazić ci ręce.

Myj ręce przez założeniem maseczki, natychmiast po jej zdjęciu i za każdym razem, gdy jej dotkniesz w czasie noszenia.

Gdy nosisz maseczkę upewnij się, że osłania ona usta i nos i jest dobrze dopasowana pod brodą, na mostku nosa i po bokach twarzy.

Nie noś maseczki wiszącej wokół szyi i pamiętaj, że nie należy jej nigdy dotykać z przodu. Jeśli maseczka zawilgnie, należy ją zmienić.

### **Co robić z maseczką po użyciu?**

Jeśli nosisz maseczkę jednorazowego użytku, zastosuj ją tylko raz, po czym wyrzuć do kosza na śmieci.

Jeśli stosujesz maseczkę wielokrotnego użytku z materiału, włóż ją do plastikowej torebki, po czym upierz.

Maseczki z materiału można prać w pralce razem z inną odzieżą.

Możesz je też prać ręcznie mydłem i wodą o najwyższej temperaturze zalecanej dla materiału, z którego jest ona wykonana.

Przed powtórным użyciem wysusz dokładnie w suszarce lub na dworze.

### **Bądź wolny od COVID**

Aby chronić swoją społeczność, każdy z nas powinien w dalszym ciągu przestrzegać trzech najważniejszych rzeczy pomocnych w hamowaniu rozprzestrzeniania się wirusa:

- Trzymaj się w odległości co najmniej 1,5 metra od innych gdziekolwiek i kiedykolwiek jest to możliwe.
- Przestrzegaj zasad higieny, regularnie myjąc ręce wodą z mydłem. Jeśli nie ma wody i mydła, stosuj środek dezynfekcyjny do rąk na bazie alkoholu. Nie dotykaj swojej twarzy i pamiętaj, aby kaszleć i kichać do zgięcia łokciowego, a nie w rękę.
- Zainstaluj aplikację COVDSafe. Aplikacja ta rejestruje osoby, które znalazły się w bliskim z tobą kontakcie.

Dziś bardziej niż kiedykolwiek ważne jest, aby nie wychodzić z domu w przypadku zachorowania na grypę czy pojawienia się objawów grypopodobnych. Jeśli masz gorączkę, kaszel, ból gardła czy duszności, poddaj się badaniu w kierunku koronawirusa. Każdy może przyczynić się do hamowania rozprzestrzeniania się COVID-19.

### **Aktualizacje aplikacji COVDSafe**

Aplikacja COVDSafe jest obecnie dostępna nie tylko w języku angielskim, ale także w uproszczonym i tradycyjnym języku chińskim oraz w języku arabskim, wietnamskim i koreańskim. Wkrótce dostępna będzie wersja w języku włoskim i greckim.

Aplikacja pomaga urzędowi zdrowia publicznego w zawiadamianiu osób, które miały kontakt z osobą zakażoną koronawirusem. Jeśli zainstalowałeś aplikację to, jeśli chcesz, możesz wyrazić zgodę na dostęp urzędu zdrowia do przechowywanych przez aplikację informacji. Umożliwi to im szybkie zidentyfikowanie właściwych osób i skontaktowanie się z nimi, co zapobiega dalszemu rozprzestrzenianiu się wirusa.

### **Dalsze informacje na temat COVID-19**

Ważne jest, aby uzyskiwać informacje ze źródeł oficjalnych. Odwiedź stronę [health.gov.au](https://health.gov.au) lub zadzwoń na infolinię pomocową ds. koronawirusa (National Coronavirus Helpline) pod numer 1800 020 080 lub do służby tłumaczy pod numer 131 450.