

# Gabay sa Mga Telang Pantakip sa Mukha mula sa Washington State Department of Health

Ang COVID-19 ay kumakalat sa estado ng Washington. Maaaring maikalat ng mga taong may COVID-19 ang virus kahit na wala silang mga sintomas o hindi nila alam na may sakit sila.

**Ipinag-uutos ng Washington State Department of Health (Departamento ng Kalusugan ng Estado ng Washington) na magsuot ka ng telang pantakip sa mukha tuwing nasa pampublikong lugar kapag hindi ka makakalayo nang anim na talampakan (o dalawang metro) mula sa ibang tao.** Dapat kang magsuot ng pantakip sa mukha sa mga panloob na pampublikong lugar gaya ng grocery, botika, tindahan ng hardware, klinikang pangkalusugan, at iba pang mga lokasyon. Dapat ka ring magsuot ng pantakip ng mukha sa labas kung hindi mo mapapanatili ang distansiyang anim na talampakan (o dalawang metro) mula sa ibang tao sa lahat ng oras.

Inirerekomenda rin ng [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit\)](#) na magsuot ka ng telang pantakip sa mukha. Nakakatulong ang mga pantakip sa mukha para maiwasang kumalat ang COVID-19 sa iba. Kapag nagsusuot ka ng pantakip sa mukha, nakakatulong kang maprotektahan ang mga tao sa paligid mo.

**Hindi maiiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa pagsuot lamang ng telang pantakip sa mukha. Kapag may suot kang pantakip sa mukha, dapat mo pa ring panatilihin ang anim na talampakan (o dalawang metro) na distansiya mula sa mga taong hindi nakatira sa iyong sambahayan at hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig o gumamit ng hand sanitizer na alkohol ang pangunahing sangkap.**

## Gabay

Upang protektahan ang iyong sarili at ang iba laban sa COVID-19:

- Magsuot ng telang pantakip sa mukha kapag nasa pampublikong lugar
- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig
- Hugasan ang iyong mga kamay bago mo hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig
- Hugasan ang iyong mga kamay bago at pagkatapos mong ilagay, tanggalin, at ayusin ang iyong pantakip sa mukha
- Panatilihin anim na talampakan (o dalawang metro) ang iyong distansiya mula sa ibang taong hindi nakatira sa iyong sambahayan
- Lumayo sa mga taong may sakit
- Manatili sa bahay kapag may sakit ka

## Mga Madalas Itanong

Ano ang telang pantakip sa mukha?

Ang telang pantakip sa mukha ay isang telang tinatakpan ang iyong ilong at bibig. Ito ay maaaring:

- Isang tinahing mask na may mga tali o strap na sinusuot sa palibot ng ulo o kaya ay nilalagay sa likod ng mga tainga
- Iba't ibang layer ng telang tinali sa palibot ng ulo ng tao
- Gawa sa iba't ibang uri ng materyal gaya ng bulak, fleece, o linen
- Ginawa sa pabrika o sa bahay

Kung gusto mong magtahi ng sarili mong telang pantakip sa mukha (mask), tingnan ang: [Paano Magtahi ng Face Mask](#)

**Mangyaring huwag gumamit ng mga N95 respirator o surgical mask bilang iyong pantakip sa mukha. Kailangan ng mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan at unang tagatugon (first responder) ang mga iyon.**

**Nahihinto ba ng mga telang pantakip sa mukha ang pagkalat ng COVID-19?**

Maaaring mabawasan ng mga telang pantakip sa mukha ang paglabas ng mga partikulo ng virus sa hangin kapag nagsasalita, umuubo, o bumabahin ang taong may COVID-19. Makakatulong kang mapigilan ang pagkalat ng COVID-19 kapag nagsuot ka ng telang pantakip sa mukha, kahit na sa tingin mo ay wala kang COVID-19.

**Sino ang dapat magsuot ng telang pantakip sa mukha?**

Karamihan ng mga tao ay dapat magsuot ng pantakip sa mukha kapag nasa pampublikong lugar. Magsuot ng pantakip sa mukha sa mga panloob na pampublikong espasyo maliban kung kumakain ka, at isuot din ito kapag hindi mo mapapanatili ang anim na talampakan (o dalawang metro) na distansiya mula sa ibang tao sa lahat ng oras.

**Hindi dapat magsuot ng mga telang pantakip sa mukha ang ilang tao:**

- Mga batang wala pang dalawang taong gulang
- Mga taong may mga kapansanan na:
  - Humahadlang sa kanila mula sa maginhawang pagsuot o pagtanggap ng mga pantakip sa mukha
  - Humahadlang sa kanila mula sa pakikipag-usap habang nagsusuot ng mga pantakip sa mukha
- Mga taong may mga kondisyon sa paghinga o kahirapang huminga
- Mga taong pinayuhan ng medikal o legal na propesyonal, o propesyonal sa kalusugan ng pag-uugali na huwag magsuot ng mga pantakip sa mukha

**Kailan ako dapat magsuot ng telang pantakip sa mukha?**

Dapat kang magsuot ng telang pantakip sa mukha kapag nasa pampublikong lugar ka kasama ang ibang tao, lalo na kapag nasa loob.

Hindi mo kailangang magsuot ng telang pantakip sa mukha sa iyong bahay kapag kasama mo lamang ang mga tao sa iyong sambahayan, o kapag mag-isa ka sa sasakyan. Hindi mo kailangang magsuot nito kapag nag-eehersisyo ka sa labas kung saan may maluwang na espasyo. Magandang ideya na maglagay ng pantakip sa mukha sa iyong bulsa para magamit kung sakaling may makasalubong kang mga tao.

### Paano ko aalagaan ang aking telang pantakip sa mukha?

Labhan ang iyong telang pantakip sa mukha pagkatapos ng bawat paggamit, isang beses o higit pa sa isang araw. Gumamit ng detergent at mainit na tubig. Lubusang patuyuin ang pantakip sa mukha gamit ang pinakamataas na heat setting ng iyong dryer. Kung wala kang dryer, patuyuin ang pantakip sa mukha sa hangin nang direktang nasisinagan ng araw kung posible. Kung kailangan mong gamitin uli ang iyong pantakip sa mukha bago mo ito labhan, hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos mo itong isuot uli at huwag hawakan ang iyong mukha.

Itapon ang mga telang pantakip sa mukha na:

- Hindi na natatakpan ang iyong ilong at bibig
- Masyado nang nabanat o kapag dumudulas na ito sa iyong mukha
- May mga sirang tali o strap
- May mga butas o punit sa tela

### Higit pang Impormasyon at Mga Mapagkukunan ukol sa COVID-19

- [Paglaganap ng Bagong Coronavirus sa 2019 \(COVID-19\) ng WA State Department of Health](#)
- [Tugon ng Estado ng Washington \(WA\) sa Coronavirus](#)
- [Hanapin ang Iyong Lokal na Departamento o Distrito sa Kalusugan](#) (Ingles lamang)
- [Impormasyon sa Coronavirus \(COVID-19\) mula sa CDC](#) (ilang wika)
- [Paggamit ng Mga Telang Pantakip sa Mukha para Mapabagal ang Pagkalat ng COVID-19 \(CDC\)](#) (ilang wika)
- [Paano Gumawa ng Face Mask na Madaling Magamit at Akma para sa Mga Bingi \(HSDC\)](#) (Ingles lamang)

**Mayroong higit pang tanong tungkol sa COVID-19?** Tumawag sa aming hotline: **1-800-525-0127**. Para sa mga serbisyo ng interpreter, **pindutin ang #** kapag may sumagot at **sabihin ang iyong wika**. (Bukas mula 6 a.m. hanggang 10 p.m.) Para sa mga tanong tungkol sa iyong kalusugan, pag-test para sa COVID-19, o mga resulta ng pagsusuri, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan.

---

Para hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga kostumer na bingi o may kahirapan sa pandinig, mangyaring tumawag sa 711 ([Washington Relay](#)) o mag-email sa [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).