

ኮቪድ-19፡ የፊት ማስክ መጠቀም

ከፍተኛ ጥራት ያለው ልክዎ የሆነ እና ምቹ ማስክ ይምረጡ። ማስክ ማድረግ፣ አካላዊ ርቀትን ከመጠበቅ፣ ከመከተብ እና ሌሎች የማህበረሰብ ጤና እርምጃዎች([public health measures](#)), በተጨማሪ የኮቪድ-19 ስርጭትን ይቀንሳል። ማስኮች ሁል ጊዜ በቤት ውስጥ ህዝብ በተሰበሰበባቸው ቦታዎች ውስጥ እና አካላዊ ርቀትን መጠበቅ አስቸጋሪ በሚሆንበት ጊዜ ደግሞ ከቤት ውጭ መደረግ አለባቸው።

ህዝብ በተሰበሰበባቸው ቦታዎች ማስክ ማድረግ ግዴታ ነው

በመተዳደሪያ ደንብ 664-2020 የተሻሻለው የቶሮንቶ ከተማ መተዳደሪያ ህግ 541-2020፣ ሁሉም ሰው በሁሉም የቤት ውስጥ ህዝብ በተሰበሰበባቸው ስፍራዎች ላይ እና በባለ በርካታ የመኖሪያ ሕንፃዎች ውስጥ ያሉ የጋራ መገልገያ ቦታዎችን ጨምሮ ማስክ ወይም የፊት መሸፈኛ እንዲያደርግ ያስገድዳል። የግዛቲቱ መንግስትም ባወጣው የ ኦንታሪዮ ዳግም መከፈት ህግ መሰረት በቤት ውስጥ ባሉ መሰብሰቢያዎች ማስክ እንዲደረግ ያስገድዳል።

የሥራ ቦታ መስፈርቶች

የ ኦንታሪዮ ዳግም መከፈት ህግ በሁሉም የስራ ቦታዎች፣ ለህዝብ ክፍት ያልሆኑትም ጋር ቢሆን ማስክ ማድረግን ያስገድዳል። የቶሮንቶ ከተማ መተዳደሪያ ደንብ 541-2020 የስራ ቦታ ሃላፊዎች የማስክ ፖሊሲ እንዲያዘጋጁ ያስገድዳል። ከጨርቅ የተሰሩ ማስኮች በስራ ቦታዎች ላይ መደረግ ያለባቸውን የግል መከላከያ መሳሪያዎችን (PPE) አይተኩም።

ጭምብሎች እና ምንጭ ቁጥጥር

ከፍተኛ ጥራት ያለው፣ በሚገባ ልካችን የሆነ ማስክ ስናደርግ ፣ ሌሎችን ከመተንፈሻ አካላችን ከሚወጡ ጠብታዎች እና በአየር ከሚሰራጩ ንጥረ ነገሮች(ኤሮሶልስ) እየተከላከልን ነው። ይህ የምንጭ መቆጣጠሪያ ተብሎ የሚጠራ ሲሆን በአየር ላይ እና በተለያዩ ስፍራዎች ላይ የሚኖርን የጀርሞች ስርጭት ሊቀንስ ይችላል ጥሩ ጥራት ያላቸው እና በልካችን የተገጠሙ ማስኮችም ማስክ ያደረገውን ሰው ከበሽታ ይከላከላሉ።

የጥሩ የጨርቅ ማስክ የጥራት ባህሪዎች

- የበለጠ ከበሽታ እንዲከላከሉ ማስኮች ቢያንስ በጥብቅ ከተሰፋ ጨርቅ (እንደ ጥጥ ወይም የበፍታ) ባለሶስት ንብርብሮች ወይም ሁለት ንብርብሮች ከተጣራ ንብርብር መሰራት አለባቸው።
- ራስዎን በተሻለ ሁኔታ ከበሽታ ለመከላከል የሜዲካል ማስክ ወይም መተንፈሻ ማድረኝ ይምረጡ።
- የማጣሪያውን ንብርብር በጨርቅ ማስክ ኪስ ውስጥ መጨመር ይችላሉ። ኪስ ለሌላቸው ማስኮች አንዱን ጫፍ ቆርጠው ያውጡና ማጣሪያውን በሁለት ንብርብሮች መካከል ያስገቡ።
- ማስክዎ ከፊትዎ ጋር የሚስማማ መሆን አለበት፣ አፍንጫዎን፣ አፍዎን እና አገጫዎን ያለ ክፍተት መሸፈን አለበት።
- ማስክዎ ምቹ፣ በውስጡ ለመተንፈስ ቀላል እና እይታዎን የማይጋርድ መሆን አለበት።

- በአጠቃቀም ወቅት ማስከምን ማስተካከልዎን ለማስቀረት ማስከም እና ማሰሪያ/የጆሮ ገመዶች **ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ መደረግ** አለባቸው።
- በከፍተኛ የሙቀት መጠን ሲታጠብ የማይበላሽ ጨርቅ ይምረጡ(ለምሳሌ ጥጥ)።
- ከታጠበ እና ከደረቀ በኋላ የማስከ ቅርፅን ይዞ የሚቆይ ጨርቅ ይምረጡ።

ለኮቪድ-19 ከፍተኛ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች

የሜዲካል ማስከ፡ መተንፈሻ ወይም በልክ የሚደረግ ባለ 3-ንብርብር የጨርቅ ማስከ የሚከተሉት ሁሉ እንዲጠቀሙ ይመከራል።

- የኮቪድ-19 ሻይረስ በምርመራ ተገኝቶበታል ወይም ምልክቶች አሉት
- የኮቪድ-19 ሻይረስ በምርመራ የተገኘበትን ወይም ምልክቶች ያሉበትን ግለሰብ የሚንከባከብ
- የኮቪድ-19 ሻይረስ በምርመራ ከተገኘበት ወይም ምልክቶች ካሉበት ሰው ጋር በተጨናነቅ ቦታ የሚኖር
- በኮቪድ-19 ምክኒያት ለሚከሰት ጽኑ ህመም ተጋላጭ የሆነ።
- በኑሮ ወይም በስራ ሁኔታ ለኮቪድ-19 የመጋለጥ እድሉ ከፍተኛ የሆነ።

ማሳሰቢያ፡- በስራ ቦታ ላይ የግል መከላከያ መሳሪያዎች (PPE) መስፈርቶች ለሰራተኞች መከተል አለባቸው።

ለመጠቀም የማይመከሩ ምርቶች

- የፊት መሸፈኛ ፕላስቲክ ማስከን **ሊተካ አይችልም** ምክንያቱም ሌሎችን ከርስዎ ከሚወጣ የመተንፈሻ አካል ንጥረ ነገር ሊከላከላቸው አይችልም።
- የፊት መሸፈኛ ፕላስቲክ ማስከን ላደረገው ሰው እንደተጨማሪ መከላከያ ሆኖ ከማስከ ጋር **ሊደረግ ይችላል**
- የፕላስቲክ ማስከች ሌሎችን ከርስዎ ከሚወጡ የመተንፈሻ አካል ንጥረ ነገሮች ሊከላከሏቸው አይችሉም። ምክንያቱም ፊት ላይ ጥብቅ ብለው ስለማይጠልቁ
- የጭስ ማውጫ ሻልቭ ያላቸው ማስከች በትንፋሽ የሚወጡ ጥቃቅን ንጥረነገሮችን ወደ ክፍል ውስጥ ሊያሰራጩ ይችላሉ። ሌሎችን አይከላከሉም ወይም የኮቪድ-19 ስርጭትን አይገድቡም።
- የአንገት መሸፈኛዎች፣ ስካርሾች ወይም የራስ መጠምጠሚያ ሻሾች ከጭንቅላት ወይም ከጆሮ ጋር በደንብ አለመጣበቃቸው እንዲንቀሳቀሱ ወይም ከታሰሩበት ቦታ እንዲንሸራተቱ ያደርጓቸዋል። እንዲሁም አፍንጫን፣ አፍን እና አገጭን ያለ ከፍተኛ በአስተማማኝ ሁኔታ አይሸፍኑም።
- ከሀይማኖት ጋር በተያያዘ መሸፈኛ ያደረጉ ሰዎች ከስር የፊት ማስከ ማድረግ አለባቸው።

የፊት ማስከ በትክክል መጠቀም

- ማስከዎን ከመልበስዎ በፊት እና በኋላ እጅዎን ይታጠቡ ወይም በሳኒታይዘር ያፅዱ።
- ማስከን በአፍንጫዎ፣ በአፍዎ እና በአገጭዎ ላይ ያለ ከፍተኛ ያስቀምጡ።
- ማስከዎ እርጥብ ወይም ቆሻሻ ከሆነ ይለውጡ።

- የማስከትን የፊት ክፍል ሳይነኩ ማስከዎንዎን በጀሮ ገመዶቹ ያውልቁ።
- የተጠቀሙበትን ማስከ ለማጣብ በፕላስቲክ ከረጢት ያርጉ ወይም በቀጥታ የሚታጠቡ ልብሶች ማጠራቀሚያ ውስጥ ያድርጉት።
- የጨርቅ ማስከችን በተገለገሉ ቁጥር ከሌሎች ነገሮች ጋር በሙቅ የማጠቢያ እና ማድረቂያ ዑደት ይጠቡዋቸው

ማስከችን በሚጠቀሙበት ጊዜ ማድረግ የሌለብዎ ነገር

- ማስከዎን ከሌሎች ጋር አይጋሩ።
- የሚጣሉ ማስከችን እንደገና አይጠቀሙ።
- ማስከዎን በሚያደርጉበት ጊዜ ፊትዎን ወይም ማስከዎን ከመንካት ይቆጠቡ።
- ማስከዎን ከአፍንጫ ወይም ከአገጭ ስር፣ ግንባርዎ ላይ አያድርጉ ወይም ከጀሮዎ ላይ አያንጠለጥሉት።
- ከሁለት አመት በታች ለሆኑ ህጻናት ማስከ አታድርጉ።
- የመተንፈስ ችግር ባለባቸው ወይም ያለ ሌላ ሰው እገዛ ማስከን ማውለቅ በማይችሉ ሰዎች ላይ ማስከ አያድርጉ።

ማስከ ማድረግ የማይችሉ ሰዎች

በእድሜ ወይም በጤና ችግር ምክንያት ማስከ ማድረግ ለማይችሉ ሰዎች አክብሮት ማሳየት አለብን። ለንግድ ተቋማት እና አገልግሎት ሰጪዎች ማስከ ማድረግ ለማይችሉ ሰዎች አማራጭ አገልግሎቶችን ለመስጠት ማሰብ አለባቸው። በኢንተርኔት ሸርቹዋል) አገልግሎቶችን ይሞክሩ፣ ለደንበኞች የገዙትን እቃ ከንግድ ቤቱ በራፍ ላይ የመውሰድ አገልግሎት ይሞክሩ ወይም ደንበኛ ከሚበዛባቸው ሰአታት ውጭ አገልግሎቶችን ያቅርቡ።

ስለ ማስከች ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የካናዳ መንግስትን [Government of Canada](https://www.canada.ca/en/government/public/government-of-canada.html) ድረ ገጽ ይጎብኙ ።

ለተጨማሪ መረጃ [በድረገጻችን ይጎብኙን](https://toronto.ca/covid19) (visit us online) ወይም በ 416-338-7600 ይደውሉ

ከኮቪድ 19 የተሻለ መከላከያ ለማግኘት በተቻለዎ ፍጥነት [ሙሉ በሙሉ ይከተቡ](#) ([Get fully vaccinated](#))