

# COVID-19

## Conas Clúdach Aghaidhe a chaitheamh



GLAN DO LÁMHA I gCÓNÁI SULA gCUIREANN TÚ ORT É AGUS SULA mBAINEANN TÚ DIÓT É

### Conas d'aghaidh a chlúdach i gceart

Ba chóir máic leighis a choimeád d'obairthe sláinte ná d'athair atá ag fáil coime leighis. Má tugadh comhairle duit máic leighis a chaitheamh, bíodh an taobh deata le feiceáil agus an banda míotail ar bharr do shrón.



### An bhfuil sé oiriúnach?

Cinntigh go bhfuil an clúdach aghaidhe díonta 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 chinne ionas go mbeidh sé compordach. Ná lean do lámha ar an gclúdach aghaidhe agus tú a chaitheamh.

NÁ: Caithe máic aghaidhe faoi do shrón.



NÁ: Fág do smig nochtaíthe.



NÁ: Bíodh sé scaoilte le beamaí ag na taobhanna.



NÁ: Caithe é mura bhfuil clúdaithe ach barr do shrón.



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



### LEAN NA TREORACHA SEO CHUN FANACHT SLÁN:

Nígh do lámha i gceann sála grinnéire tu ort a sála mbealaíonn tu diot é.

Athraigh do chlúdach aghaidhe i gceann na lúbanna sé salach, flúic nó briste.

Coinnigh na clúdaigh aghaidhe gan i máic scaoilte atá díreach ar úisce.

Bíodh máic eile agat le haghaidh clúdaigh atá úsáidte.

Ní gá do pháistí faoi 13 clúdach aghaidhe a chaitheamh.

Nígh clúdach aghaidhe díonta as éadach i gceann an t-éadach is áirde d'eadach.

### Ag baint an masc diot



Úsáid na lúbanna chuaise chun an clúdach aghaidhe a bhaint diot.

Ná lean do lámh ar an bplósa ós comhair d'eadan.



### Ag fáil réidh le masc son-uaire



Cuir an masc son-uaire i mboisca bruscair i gceann Glan do lámha agus lean den scaradh sóisialta.

Fanaigí slán. Coinnigí a chéile slán.

