

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County

Gabay para sa mga Pantakip sa Mukha na Gawa sa Tela

Kamakailang mga Update:

7/17/20: Ang mga maskara (masks) na may mga isang paraan ng balbula ay hindi dapat gamitin

6/26/20: Ang mga indibidwal na hindi saklaw ng pagsusuot ng isang pantakip ng mukha dahil sa medikal na kondisyon at nagtatrabaho sa isang trabaho na kinabibilangan ng regular na pakikisalamuha sa ibang mga tao ay dapat na magsuot ng alternatibong pantakip tulad ng isang panangga sa mukha (face shield) na may telang nakabalot nang maluwag (drape) sa ibabang dulo.

6/19/20: Ang mga taong hindi inatasan na magsuot ng isang telang pantakip ng mukha ng medikal na tagapagbigay (medical provider) ay hindi saklaw sa pagsusuot nito.

Ang dokumentong ito ay nagbibigay ng pampublikong kalusugan na impormasyon kung paano ligtas na gamitin (safely use) ng mga miyembro ng pangkalahatang publiko (general public) ang mga pantakip ng mukha na gawa sa tela (cloth face covering) kung kailangan nilang umalis sa kanilang tahanan sa maikling panahon upang makuha ang kinakailangang mga kalakal o serbisyo. Ang mga miyembro ng pangkalahatang publiko ay dapat na gumamit ng isang malinis na pantakip ng mukha sa anumang oras na sila ay makikisalamuha sa ibang mga tao na hindi miyembro ng sambahayan sa mga pampubliko o pribadong mga lugar. Mahalagang tandaan na ang mga pantakip ng mukha ay hindi isang kapalit sa palaging pagsasanay ng pisikal na pagdistansya at madalas na paghuhugas ng kamay.

Ang ating pinakamahusay na pangkomunidad at pang-indibidwal na depensa laban sa COVID-19 ay ang paghuhugas ng ating mga kamay nang madalas, pag-iwas sa paghawak sa ating mga mata, ilong at bibig gamit ang hindi nahugasang mga kamay, pag-iwas sa mga may sakit at pagsasanay ng pisikal na pagdistansya, lalo na ang pananatili sa bahay. Ang mga pantakip ng mukha ay hindi kapalit para sa nakabatay sa ebidensiya na mga estratehiya (evidence-based strategies) na ito para mapabagal ang pagkalat ng sakit; ang mga ito ay isang karagdagang kasangkapan lamang na maaaring magprotekta sa ibang mga tao mula sa posibleng pagkalantad (exposure) sa mga patak mula sa palahingahan na maaaring manggaling sa ating mga bibig kapag tayo ay nagsasalita, bumabahin o umuubo.

Ang mga telang pantakip ng mukha ay hindi inilalaan para gamitin ng mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan (healthcare workers), mga unang rumeresponde (first responders), at mga iba pang mga trabaho na nangangailangan ng malapitang pakikisalamuha sa mga taong may sakit.

Ano ang isang telang pantakip ng mukha?

Ang isang telang pantakip ng mukha ay isang materyal na nagtatakip sa ilong at bibig. Ito ay maaaring isuot sa ulo gamit ang mga panali o mga strap o simpleng ibalot sa palibot ng ibabang bahagi ng mukha. Ito ay maaaring gawa sa iba't ibang materyales, tulad ng bulak (cotton), seda (silk) o lino (linen). Ang isang telang pantakip ng mukha ay maaaring ginawa-sa-pabrika o mano-manong tinahi (sewn by hand) o maaaring gawin mula sa mga gamit sa bahay tulad ng mga bandana, mga kamiseta, mga sweatshirt, o mga tuwalya.

Bakit magsusuot ng pantakip ng mukha?

Ang pinakabagong impormasyon ay nagpapahiwatig na ang pagtatakip sa iyong ilong at bibig ay maaaring magpabalag sa pagkalat ng COVID-19 dahil:

- Ang mga indibidwal ay maaaring nakahahawa bago ang paglitaw ng mga sintomas. Maaaring ikaw ay nakahahawa at hindi mo ito alam. Kung iyong tinakpan ang iyong ilong at bibig, maaari nitong malimitahan ang pagkalat ng COVID-19.
- Mas hindi natin hinahawakan ang ating mga mukha kapag ang ating mukha ay may takip. Ang paghawak sa iyong mukha pagkatapos na mahawakan ang isang bagay na kontaminado ng COVID-19 ay nagdaragdag sa tyansa na ikaw ay magkasakit ng COVID-19.

Gaano kahusay ang telang pantakip ng mukha upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19?

May limitadong ebidensya na nagpapahiwatig na ang paggamit ng publiko ng telang pantakip ng mukha sa panahon ng isang pandemya ay makakatulong sa pagbawas sa transmisyong sakit. Ang kanilang pangunahing papel ay upang mabawasan ang pagpapakawala ng mga nakahahawang mga patak (infectious droplets) sa hangin kapag may taong nagsasalita, umuubo, o bumabahin, kasama ang mga taong may COVID-19 ngunit maayos ang pakiramdam. Ang mga telang pantakip ng mukha ay hindi kapalit sa pisikal na pagdistansya at paghuhugas ng mga kamay at pananatili sa bahay kapag may sakit, ngunit ang mga ito ay maaaring kapaki-pakinabang kapag pinagsama sa mga pangunahing interbensyon na ito. Kung plano mong gumamit ng isang pantakip ng mukha mahalaga na panatilihin natatakpan ang iyong ilong at bibig. Ang pagbaba ng pantakip ng mukha sa iyong ilong at bibig habang nakikipag-usap ay nagpapawalang-bisa sa layunin ng pagsusuot ng telang pantakip ng mukha dahil maaari mong ikalat ang virus habang ikaw ay nagsasalita.

Bakit ko tatakpan ang aking mukha ngayon, hindi naman inirerekumenda ang pantakip ng mukha noon?

Ang pantakip ng mukha ay hindi inirerekumenda noon para sa pangkahalatang publiko para sa proteksyon mula sa pagkakasakit ng COVID-19. Aming natutunan na ang mga indibidwal ay maaaring nakahahawa at nagkakatat ng COVID-19 na hindi nila nalalaman, kahit na wala silang mga sintomas. Ang bagong impormasyon na ito ay nagpapahiwatig na ang isang pantakip ng mukha ay maaaring magprotekta sa ibang mga tao mula sa impeksyon. Ang pagsusuot ng pantakip ng mukha ay maaaring makatulong sa pagpigil ng pagkalat ng mga patak na maaaring nakakahawa.

Kailan ako dapat magsuot ng isang telang pantakip ng mukha?

Hinihiling sa iyo na magsuot ng isang telang pantakip ng mukha sa ibabaw ng iyong ilong at bibig kapag ikaw ay nasa publiko at may mga taong malapit sa iyo. Kung ikaw ay nasa isang lugar na mag-isa ka lang, hindi mo kailangan na magsuot ng pantakip ng mukha. Ang pagsusuot ng telang pantakip ng mukha ay hindi kapalit sa pangangailangan ng pisikal na pagdistansya ng iyong sarili mula sa ibang mga tao at sa paghuhugas sa iyong mga kamay nang madalas. Mangyaring tingnan ang sari-saring mga

Novel Coronavirus (COVID-19) | Gabay para sa mga Pantakip sa Mukha na Gawa sa Tela

dokumentong gabay na nasa [webpage ng pampublikong kalusugan](#) para malaman kung kailan ang mga pantakip ng mukha ay maaaring kailanganin sa mga partikular na lugar.

Ano ang aking mga pagpipilian (options) sa pantakip ng aking mukha?

Ang mga pagpipilian sa mga katanggap-tanggap at nagagamit muli na pantakip ng mukha para sa pangkalahatang publiko ay:

- Bandana
- Neck gaiter
- Gawa sa bahay na pantakip ng mukha
- Scarf
- Mahigpit ng pinagtagpi ng tela, tulad ng bulak na mga kamiseta at iba pang uri ng mga tuwalya

Kailangan din bang magsuot ang mga bata ng mga telang pantakip ng mukha?

Ang mga bata na wala pa sa edad 2 (kasama ang mga sanggol) ay hindi dapat magsuot ng telang pantakip ng mukha. Ang mga nasa pagitan ng edad 2 at 8 ay dapat magsuot ng mga ito sa ilalim ng pangangasiwa ng matatanda para matiyak na ang bata ay nakakahinga nang ligtas at maiwasan ang mabulunan o mahirapan sa paghinga. Ang mga bata na may mga problema sa paghinga ay hindi dapat magsuot ng takip sa mukha.

Maaari ba akong gumamit ng N95 respirator o kirurhiko mask?

Ang pagbili ng isang respirator o kirurhiko mask na inilaan para sa setting ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare setting) at para sa mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan (kasama ang mga N95 respirator at mga kirurhiko maskara) ay mahigpit na tinututulan. Ang mga medikal na respirator at mga kirurhiko maskara ay sinusuot para sa proteksyon ng mga kawani ng pangangalagang pangkalusugan at mga manggagawa na nagbibigay ng pag-aalaga sa isang tao na maaaring may COVID-19 o iba pang nakahahawang mga sakit.

Ang mga may sakit na may mga sintomas ng COVID-19 ay hindi dapat lumabas sa kanilang mga tahanan, ngunit kung kailangan nilang umalis sa bahay para sa mga medikal na pagbisita, maaari silang gumamit ng kirurhiko maskara at maaaring gumamit ng pantakip ng mukha kung ang mga kirurhiko maskara ay hindi magagamit (unavailable). Mahalagang tandaan na kung ang isang maskara (mask) ay ginagamit, ito ay hindi dapat magkaroon ng isang paraan ng balbula.

Sa kasalungat, ang pantakip ng mukha na inirerekumenda sa pangkalahatang publiko ay inilaan upang maiwasan ang transmisyong COVID-19 sa iba mula sa isang tao na maaaring hindi alam na sila ay nahawaan. Dahil ang layunin ng pantakip ng mukha ay maprotektahan ang iba kaysa sa tao na nagsusuot ng pantakip ng mukha, ang isang kirurhiko maskara ay hindi kinakailangan. Ang mga medikal na respirator at mga kirurhiko maskara ay kulang sa suplay at magiging higit na kinakailangan para ligtas na magbigay (safely provide) ng pangangalaga sa mga taong may COVID-19, napakahalaga na ang mga medikal na mga bagay na ito ay hindi gamitin sa labas ng setting ng pangangalagang pangkalusugan.

Kinakailangan ba ang isang pantakip ng mukha?

Ang lahat ay hinihiling na magsuot ng isang pantakip ng mukha kapag sila ay nakikisalamuha sa ibang mga tao na hindi miyembro ng kanilang sambahayan sa mga pampubliko o pribadong mga lugar. Ang mga pantakip ng mukha ay isang karagdagang kasangkapan na dapat gamitin ng mga indibidwal para makatulong na mapabagal ang pagkalat ng COVID-19 ngunit hindi kapalit sa mga iba pang kinakailangan sa panlipunang pagdistansya (social distancing requirements). Ang mga telang pantakip ng mukha ay hindi dapat isuot sa mga batang wala pang 2 taong gulang o sinuman na walang malay, at hindi dapat gamitin ng sinuman na may kahirapan sa paghinga o walang kakayahang alisin ang telang pantakip ng mukha na walang tumutulong. Ang mga taong hindi inatasan na magsuot ng isang telang pantakip ng mukha ng medikal na tagapagbigay (medical provider) ay hindi rin saklaw sa pagsusuot nito. Ang mga indibidwal na hindi saklaw ng pagsusuot ng isang pantakip sa mukha dahil sa medikal na kondisyon at nagtatrabaho sa isang trabaho na kinabibilangan ng regular na pakikisalamuha sa ibang mga tao ay dapat na magsuot ng alternatibong pantakip na hindi mahigpit, tulad ng isang panangga sa mukha (face shield) na may telang nakabalot nang maluwig (drape) sa ibabang dulo, hangga't pinahihintulutan ito ng kanilang medikal na kondisyon. Ang isang maluwig na telang pambalot na akma ang pagkakaporma sa ilalim ng baba ay mas mainam.

Paano ko pananatiliing malinis ang isang telang pantakip ng mukha?

Isang magandang ideya na labhan ang iyong telang pantakip ng mukha nang madalas, kung maaari ay pagkatapos ng bawat paggamit, o kung hindi man ay araw-araw. Magdala ng isang supot o lalagyan para itabi ang telang pantakip ng mukha hanggang ang mga ito ay lalabhan ng sabong panlaba at mainit na tubig at pinatuyo sa isang mainit na siklo (hot cycle). Kung kailangan mong isuot muli ang iyong telang pantakip ng mukha bago ito malabhan, hugasan ang iyong mga kamay kaagad pagkatapos na isuot itong muli at iwasang hawakan ang iyong mukha. Itapon ang telang pantakip ng mukha na:

- Hindi na nagtatakip sa ilong at bibig.
- Naunat na (stretched out) o nasira na ang mga pantali o mga strap
- Hindi na nananatili sa mukha
- Mayroon nang mga butas o mga punit sa tela