

# MASKERS

## Wat jy moet weet

'n Goeie lapmasker vervang nie die **5 Goue Reëls** van Goeie Higiëne nie. Dit kan ekstra beskerming bied as dit goed vervaardig is en reg gebruik word.

Moenie N95- en mediese maskers gebruik nie. Daar is 'n tekort en ons moet dit hou vir mediese personeel wat mense met COVID-19 versorg.

## Volg die 5 Goue Reëls van Goeie Higiëne om die verspreiding van die koronavirus te keer:

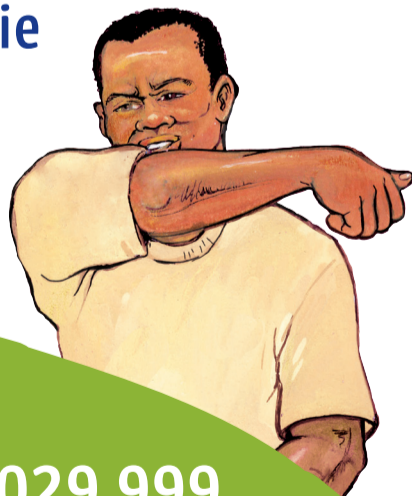
**1** Was jou hande gereeld vir ten minste 20 sekondes met seep en water.



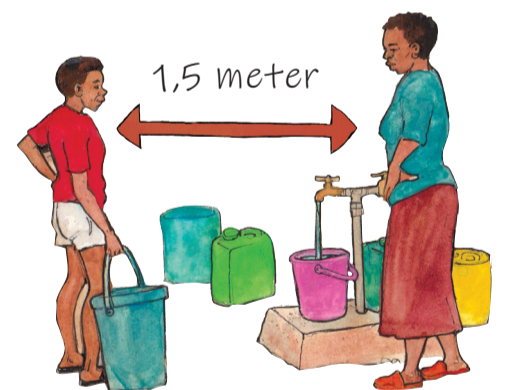
**2** Moenie aan jou gesig raak sonder om eers jou hande te was nie.



**3** Hoes of nies of in 'n sneesdoekie of in jou elmboog. Gooi dan die sneesdoekie weg op 'n veilige manier.



**4** Bly ten minste 1,5 meter weg van ander mense.



**5** Bly by die huis as jy nie lekker voel nie. Kontak dan ook die hulplyn of jou gesondheidswerker.



**24 HOURS** Nasionale Hulplyn: 0800 029 999

**24 HOURS** Provinsiale Hulplyn: 021 928 4102

**24 HOURS** Nasionale WhatsApp: 0600 123 456



Wes-Kaapse  
Regering

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

VIR MEER INLIGTING:  
[www.westerncape.gov.za](http://www.westerncape.gov.za)

# Gebruik jou lapmasker op 'n veilige manier:

- Onthou, 'n lapmasker vervang nie die **5 Goue Reëls** van Goeie Higiëne nie.
- Maskers wat korrek vervaardig is, kan ekstra beskerming bied as dit reg gebruik word.

## 1 Wanneer jy die masker aansit:



- Was eers jou hande.
- Plaas die binnekant van die skoon masker teen jou gesig.
- Bedek jou neus en mond.
- Maak seker dit pas mooi en moenie aan die lap deel raak nie.

## 2 Terwyl jy jou masker dra:

- MOENIE AAN JOU GESIG VAT of met die masker vroetel nie.
- Haal die masker af as dit nat is.

## 3 Wanneer jy die masker afhaal:

- Raak net aan die bandjies.
- Sit dit in 'n houer tot jy dit kan was.
- Was jou hande nadat jy dit afgehaal het.

## 4 Versorging van jou maskers:

- Jy het 'n tweede masker nodig sodat jy 'n skoon een byderhand het.
- Moenie dat ander mense jou masker gebruik nie.
- Was die masker met seep en warm water.
- Laat dit in die son droograak en stryk dit om dit te ontsmet.



Gebruik 'n lapmasker as jy in aanraking kom met mense terwyl jy

- Openbare vervoer gebruik
- Inkopies doen
- Van noodsaaklike dienste gebruik maak



## 'n Goeie lapmasker:

- Het ten minste 3 lae:
  - Die buitenste twee lae is gemaak van dik katoen soos denim, kaliko, stofferingsmateriaal of shweshwe.
  - Die binneste laag is gemaak van sagte katoen.
  - Vermy T-hemp-materiaal.
- Is gemaak van materiaal wat in warm water gewas en dan gestryk kan word.
- Is vierkantig, met 3 plooië, sodat dit mooi pas.
- Bedek van bo die neus tot onder die ken en tot by die ore.
- Het bandjies wat agter die kop kan vasbind.

As jy siek is met die koronavirus of iemand versorg wat dit het, gesels met jou gesondheidswerker of bel die hulplyn om uit te vind watter maskers en beskerming jy moet gebruik.

