

# Anong takip sa mukha ang dapat suotin?

Hindi lahat ng takip sa mukha ay pareho. Dahil maari mong maikalat ang COVID-19 nang hindi mo nalalaman, importante na tama ang iyong gamit na pang takip sa mukha para ma proteksyonan ang mga tao sa iyong paligid. Ang takip sa mukha ay dapat:



**Natatakpan ang iyong bibig at ilong**



**Gawa sa pinong tela, maluwag sa paghinga, halimbawa nito ay cotton**



**Walang valve sa harap**

Habang ang takip sa mukha na may valve ay maaring pigilin ang pagpasok ng mikrobyo, hindi naman nito napipigilan ang paglabas ng mikrobyo. Tandaan, ang pagsuot natin ng face mask ay ating proteksyon at ng ibang tao sa ating paligid.



**FAMILY HEALTH CENTERS  
OF SAN DIEGO**