

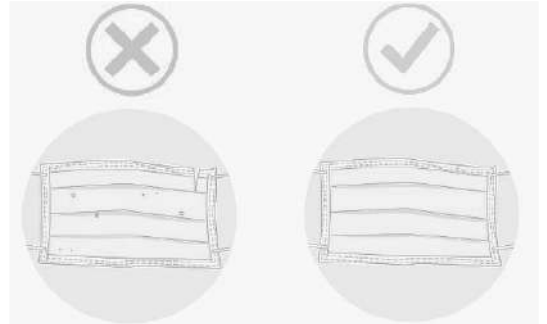
MASKARA JARTZEKO JARRAIBIDEAK

1 Garbitu zure eskuak

Maskara garbi bat ukitu aurretik, garbitu oso ondo eskuak. Horretarako, oinarrian alkohola duen desinfektatzaile bat edo ura eta xaboa erabil ditzakezu. Maskara bat jartzeak ez du ezertarako balio aurretik birusa izan dezakeen esku batekin aurpegia ukitzen badugu. Erabili beti paperezko eskuoihal garbi bat eskuak lehertzeko eta ondoren zakarrontzira bota.

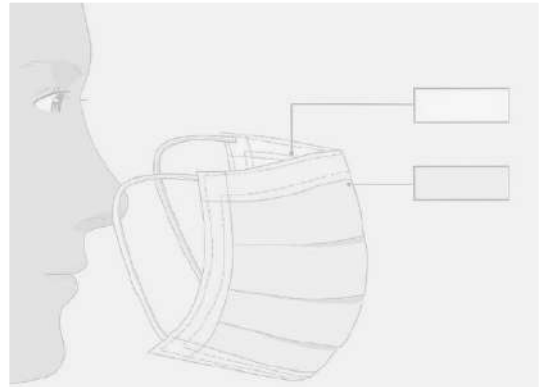
2 Aztertu maskara akatsak bilatzeko

Ziurtatu maskarak ez duela akatsik, zulorik edo urradurarik materialean.



3 Ondo orientatu maskararen goiko aldea

Maskara zure azaletik ahalik eta gertuen gera dadin, kontuan izan goiko aldeak ertz malgua baina zurruna duela, zure sudurraren inguruan molda dezakezuna. Ziurtatu alde hori gorantz begira dagoela maskara aurpegian jarri aurretik.



4 Ziurtatu maskararen alde zuzena geratzen dela kanpo aldean

El Maskara gehienek barrualdea kolore zurikoa da; kanpoaldea, berriz, beste kolore batekoa. Jantzi aurretik, ziurtatu alde zuria zure aurpegirantz doala.

5 Jarri maskara aurpegian

Hainbat maskara mota daude, bakoitza buruan finkatzeko metodo desberdinekin.

Belarrietarako bandak. Maskara batzuek belarrietarako bi banda dituzte alde banatan. Normalean, banda horiek material elastikoz egiten dira, luzatu ahal izateko. Maskara mota hori bandetatik hartu. Jarri banda bat zure belarrietako baten inguruan eta ondoren beste banda beste belarrian.



Lokarriak edo uhalak. Maskara batzuk buruko atzeko aldearen inguruan lotzen diren oihalezko piezekin datoz. Maskara horietako gehienek goialdean eta behealdean dituzte lokarriak edo uhalak. Hartu maskara goiko lokarrietatik, jarri buruaren atzeko aldearen inguruan eta lotu.

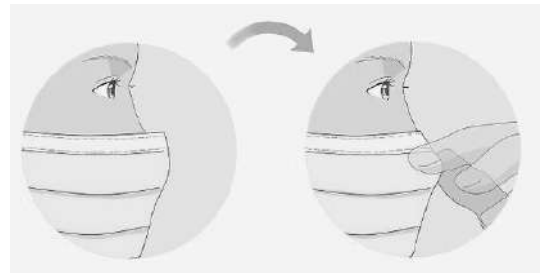


Bandak. Maskara batzuk bi banda elastikorekin datoz, buruaren atzeko aldearen gainean eta inguruan jartzen direnak (belarrien inguruan jartzen direnez bestelakoak). Eutsi maskara aurpegiari, hartu bi bandak eskuekin eta eraman itzazu buruaren atzealdera. Beheko banda buruaren atzealdean jarri, lepoaren parean. Goiko banda, aldiz, buruaren atzean, burugainaren parean.



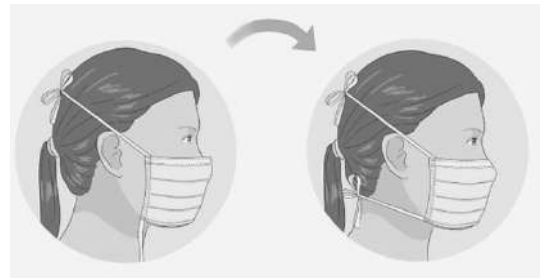
6 Sudurrean doan pieza doitu

Maskara bere lekuan dagoenez, hatz erakuslea eta erpurua erabili sudurraren zubiaren inguruko goiko ertzeko zati malgua atximurtzeko.



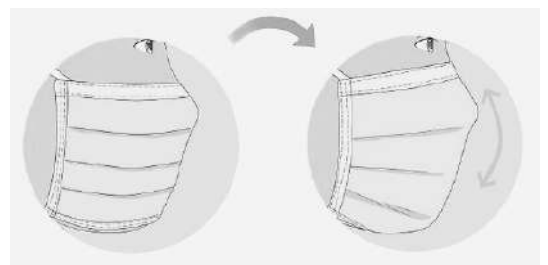
7 Beharrezkoa bada, lotu maskararen beheko banda

Goiko eta beheko aldean lotzen diren zintak dituen maskara bat erabiltzen baduzu, une honetan lotu dezakezu beheko banda, burezurraren oinarriaren inguruan. Sudurrerako pieza malgua doitzeak maskararen doikuntza orokorrari eragin diezaiokenez, onena sudurraren pieza bere lekuan egon arte itxarotea da, beheko uhalak lotzeko. Beheko uhalak lotuta badituzu, baliteke berriro doitu behar izatea.



8 Egokitu maskara aurpegian eta kokotsaren azpian

Maskara erabat ziurtatuta dagoenean, egokitu aurpegia eta ahoa estalita gera daitezen, beheko ertza zure kokotsaren azpian geratzen delarik.



- Ziurtatu dena ondo estaltzen dela, aurpegiaren eta maskararen artean tarterik utzi gabe.
- Maskara jarrita dugun bitartean, saiatu eskuekin ez ukitzen. Hala balitz, eskuak garbitu beharko genituzke, urarekin eta xaboiarekin edo desinfektatzailearekin.

MASKARA KENTZEKO JARRAIBIDEAK

1 Garbitu zure eskuak

2 Maskara kontu handiz kendu

Maskara kentzeko orduan, ertzak, uhalak, lokarriak edo bandak baino ez ukitu. Ez ukitu aurrealdea, kutsatuta egon baitaiteke.

Belarrietarako bandak. Erabili eskuak belarrietarako bandak eutsi eta banan-banan ateratzeko.

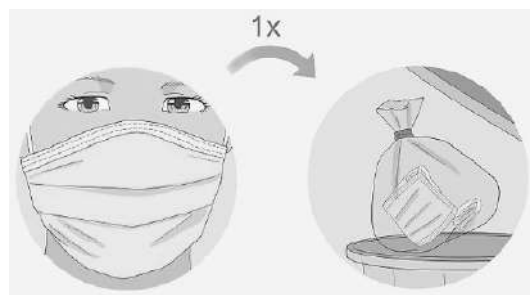
Lokarriak edo uhalak. Eskuak erabili, lehenik, beheko uhalak askatzeko eta, ondoren, goikoak. Kendu maskara goiko uhalei eusten diezun bitartean.

Bandak. Erabili eskuak beheko banda elastikoa gorantz eramateko, zure buruaren gainetik. Ondoren egin gauza bera goiko banda elastikoarekin. Kendu maskara aurpegitik goiko banda elastikoari eusten diozun bitartean.



3 Kendu maskara modu seguruan

Maskarak behin bakarrik erabiltzeko diseinatuta daude. Beraz, kentzen duzunean, berehala bota zaborretara. Plastikozko poltsa batean sartu, poltsa itxi eta zaborraren ontzira bota.



4 Eskuak berriro garbitu

Maskara modu seguruan bota ondoren, garbitu berriro eskuak, garbi daudela eta maskara zikina ukitzean kutsatu ez direla ziurtatzeko.

