



Department of Public Health
www.fcdph.org

Public Health Notice
COVID-19
Masking Guidelines
April 3, 2020

COVID-19 can spread even when someone is not showing symptoms. Studies have identified this as a possible risk and has led to a change in guidance.

1. Masks may not keep the wearer safe, but they can reduce the transmission of COVID-19 by the wearer (with or without symptoms) to others.
2. Staying home, social distancing (staying 6 feet away from people) and handwashing are most effective. Wearing a mask DOES NOT replace the importance of these strategies.
3. If you must make a trip outside of your home, a mask may reduce transmission.
4. Surgical masks are best; however, we know there are not enough of these in supply and should be reserved for healthcare workers and others involved in public safety first.
5. The Fresno County Department of Public Health encourages Fresno County residents to wear cloth masks that are reusable after washing. Surgical masks may be used while waiting for cloth masks to become available. If sewing is a skill of yours, this is an opportunity to help the community by making masks for others.
6. If you are wearing a cloth mask, you should ensure that you are washing them with hot water and soap. For this reason, having a few on hand would make sense.
7. Wash your hands before you put the mask on and after you take it off.
8. **If you are showing any signs of illness, you MUST stay at home.**
9. If you are making your own mask, simple patterns from the internet can be used, but the patterns that have 4 layers are most effective. Remember that pleats add layers, so these are important to leave in as part of the design if the pattern requires it.
10. For additional information and updates, contact the Fresno County Department of Public Health or visit www.fcdph.org/covid19.

Tutorials/ patterns for homemade masks (THERE ARE MANY OTHERS BUT 4-LAYER COTTON / BREATHABLE FABRICS ARE BEST): www.deaconess.com/mask



Departamento de Salud Pública
www.fcdph.org

Aviso de Salud Pública

COVID-19 Guías

Para el Uso de Mascarillas

3 de Abril, 2020

COVID-19 puede propagarse incluso cuando alguien no muestra síntomas. Los estudios han identificado esto como un posible riesgo y ha llevado a un cambio en las guías.

1. Las mascarillas probablemente no mantienen a una persona segura, pero pueden reducir la transmisión de COVID-19 del que las usa (con o sin síntomas) a otros.
2. Quedándose en casa, el distanciamiento social (permanecer 6 pies de distancia de otras personas) y lavarse las manos son más efectivos. Usar una mascarilla NO reemplaza la importancia de estas estrategias.
3. Si necesita salir de su casa, una mascarilla puede reducir la transmisión.
4. Las mascarillas que se usan durante una cirugía son las mejores; sin embargo, sabemos que no hay suficientes y deben ser reservadas para los trabajadores de la salud y otras personas involucradas en la seguridad pública.
5. El Departamento de Salud Pública del Condado de Fresno quiere animar a todos los residentes del condado de Fresno de que usen una mascarilla de tela que se pueda usar después de lavarla. Se pueden usar mascarillas que se usan durante cirugía mientras se espera que haya máscaras de tela disponibles. Si coser es una habilidad suya, esta es una oportunidad para ayudar a la comunidad haciendo máscaras para otros.
6. Si usa una mascarilla de tela, debe asegurarse de lavarla con agua caliente y jabón. Por esta razón, tener algunas extra sería lo mejor.
7. Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla y después de quitársela.
8. **Si muestra síntomas de enfermedad, DEBE quedarse en casa.**
9. Si planea cocer su propia mascarilla, se pueden usar las muestras que se encuentran en la Internet, pero las muestras que tienen 4 capas son más efectivos. Recuerde que los pliegues agregan capas, por eso es importante dejar los pliegues como parte del diseño si la muestra lo requiere.
10. Para información adicional y actualizaciones, póngase en contacto con el Departamento de Salud Pública del Condado de Fresno o visite www.fcdph.org/covid19.

Tutoriales para cocer / muestras de mascarillas (HAY MUCHOS OTROS, PERO ALGODÓN DE 4 CAPAS / TEJIDOS TRANSPIRABLES SON LOS MEJORES):

www.deaconess.com/mask



Tuam Tsev Saib
Pejxeem Kev Nyob Zoo
www.fcdph.org

Chaw Saib Kev Noj Qab Huav Huv Kev Ceeb Toom **COVID-19 Kev Cai Siv Hnab Npog Qhov Ncauj** Lub 4 hlis xyoo 2020

COVID-19 Kev qhia siv hnab npog qhov ncauj qhov ntswg

Kab Mob COVID-19 muaj feem kis tau rau lwm tus txawm tias tus neeg mob nws lub cev (twb tswm tus cim mob lawm los tsis tau tswm li). Kev tshawb fawb tau som ntsuam pom tias qhov nov yog ib qhov uas ua rau tibneeg sib kis tau yim, yog li thiaj yuav tau pauv kev cai tiv thaiv.

1. Siv lub hnab npog qhov ncauj qhov ntswg yuav tsis tiv thaiv kom xob kis tau tus kabmob COVID-19 no, tabsis tsua pab kom xob kis tau sai xwb (txawm tus neeg mob nws lub cev yuav tswm tus cim mob los tsis tswm).
2. Nyob rau hauv tsev, nyob sab nraum zoov (nrug koj tus kheej kom deb ntawm 6 kauj ruam ntawm ib tug tib neeg) thiab kev ntshuav tes yog ib qhov tiv thaiv tau zoo heev. Kev siv lub hnab npog qhov ncauj qhov ntswg yuav TSIS PAB tau tag nrog yog tsis ua cov kauj ruam saum no ntxiv.
3. Yog hais tias koj yuav tau tawm mus sab nraum zoov, siv lub hnab npog qhov ncauj qhov ntswg kuj yuav pab me ntsi kom xob kis tau thiab.
4. Lub hnab npog uas cov kws tshuaj thiab cov neeg ua haujlwm rau neeg mob siv yog cov zoo dua; tiam sis peb paub tias cov hnab npog no muaj tsis txaus rau sawvdaws thiaj yuav tsum tseg rau cov neeg saib neeg mob thiab tej tus neeg uas pab pej xeem siv xwb.
5. Fresno Lub Chaw Saib Kev Noj Qab Haus Huv nquag hu kom Fresno cov pej xeem siv cov hnab npog qhov ncauj qhov ntswg ntaub uas ntshua tau es rov siv dua. Siv cov hnab npog qhov ncauj uas yog cov kws tshuaj li ua ntej los tau txog thaum muaj cov hnab ntaub lawm. Yog koj paub xaws cov hnab npog qhov ncauj ntaub no, nov kuj yog zoo sij hawm rau koj xaws pab rau cov neeg hauv koj lub zej zos thiab.
6. Thaum siv lub hnab npog qhov ncauj ntaub, nco ntsoov yuav tau ntshua nrog dej kub thiab xab npus. Vim tias yuav tau ntshua tas li, yog li yuav tau npaj ob peb lub cia tau siv.
7. Ntxuav koj txhais tes ua ntej koj yuav muab npog thiab tom qab koj muab rho tawm ntawm koj lub ntsej muag.
8. **Yog hais tias koj mob lawm, koj yuav tsum tau nyob hauv tsev.**
9. Yog koj yuav xaws lub hnab npog qhov ncauj qhov ntswg, muaj qhiav nyob huav internet, qhov kev qhia kom xaws 4 txheej thiaj yog qhov yuav tiv thaiv tau zoo dua. Nco ntsoov yuav tau caws nre rau ob sab ntug nov yog ib qhov yuav tsum tau ua.
10. Yog xav paub ntxiv los yog xav paub kev tshab xov tshiab, hu rau Fresno Lub Chaw Saib Kev Noj Qab Haus Huv los yog mus siab ntawm www.fcdph.org/covid19.

Kev qhia xaws lub hnab npog qhov ncauj qhov ntswg **(MUAJ NTAU QHOV QHIA, TABSIS SIV QHOV KOM XAWS 4 TXHEEJ THIAB SIV HOM NTAUB UAS UA PAS TAUS YOOM YIM YOG QHOV ZOO TSHAJ: www.deaconess.com/mask**