

မီဒီယာ ထုတ်လွှတ်ခြင်း

ချက်ခြင်း ထုတ်လွှတ်ရန်

ဆက်သွယ်ရန်။ ။ Kristin Prelipp, ဆက်သွယ်ရေး မန်နေဂျာ နှင့် ပြည်သူ့သတင်း အရာရှိ
kprelipp@orangecountync.gov သို့ မဟုတ် 919-245-2462

မီဒီယာ ထုတ်လွှတ်မှုအတွက် လိန်. (LINK TO MEDIA RELEASE)

COVID-19 အိုမီခရွန် ပေးရီးရန်. (Omicron Variant) အတွက် ကာကွယ်ဆေးနှင့် အားဖြည့်ထိုးဆေးများ ထိုးရန် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး တာဝန်ခံများ တိုက်တွန်း

HILLSBOROUGH, N.C. ဇူလိုင်လ ၅၊ ၂၀၂၂ — အောရိန်းကောင်တီတွင် နိုဝင်ဘာလကုန် ကတည်းက COVID-19 ရရှိနှုန်းသည် 587% ရှိပြီး၊ အယောက်ပေါင်း 1,010 စာရင်းအရ သိရှိရသည်။ အောရိန်းကောင်တီ ကျန်းမာရေး အရာရှိများသည် ပြည်သူများအား မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်နှင့် အခြားသူများ ကာကွယ်ရန်၊ ဆေးရုံသို့ လူအရောက်များပြားမှု ရှောင်ရှားရန်နှင့် ကျန်းမာရေး လုပ်သားများအား အလုပ်ဖိစီးစေမှုများ ရှောင်ရှားရန် ခြေလှမ်းစတင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း တိုက်တွန်းထားပါသည်။

လာမည့်အပတ်များတွင် ခန့်မှန်းထားသည်မှာ အလွန် ကူးစက်မှုနှုန်းမြန်သော ပေးရီးရန် အိုမီခရွန် (variant Omicron) ကြောင့် COVID-19 အတွင်း ရောဂါကိစ္စ ကျရောက်မှု အမြင့်ဆုံး ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတင်း ပေးပို့ထားပါသည်။ COVID-19 မှ ကာကွယ်ဆေးနှင့် အားဖြည့်ဆေး ထိုးထားခြင်းတို့အားဖြင့် ပြည်သူများအား အလွန်ဖျားနာခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ရောက်ခြင်းနှင့် သေကြေခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ရာတွင် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းအဖြစ် တည်ရှိနေကြောင်း သိရှိရပါသည်။ အဆောပိုင်း ကာလမှ တွေ့ရှိချက်အရ အားဖြည့် ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းအားဖြင့် အိုမီခရွန် (Omicron) မှ ကာကွယ်မှုကို သိသာစွာ ထင်ရှားကြောင်း ဖြစ်သည်။

ဤဆောင်းရာသီတွင် အယောက်စီဆိုင်းသည်။ ။

- ကာကွယ်ဆေးနှင့် အားဖြည့်ဆေးထိုးပါ။ ။ ယူချိန်တွင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးပါ။ ထိုးရန် အခွင့်ရရှိသည်နှင့် ထပ်မံ COVID-19 အားဖြည့်သည့် ဆေးထိုးပါ။ အသက် ၆၅ နှစ်အရွယ်နှင့် အထက်များ၊ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့သူများနှင့် ကျန်းမာရေး လုပ်သားများအားလုံး တို့အတွက် အထူးအရေးကြီးသည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ အများစုအတွက် မော်ဒါနာ (Moderna) နှင့် ဖိုင်ဇာ (Pfizer) COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ရွေးချယ်ရန် အကောင်းဆုံးသော အရာများဖြစ်သည်။ တုတ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး (flu shot) ကိုလည်း ထိုးထားခြင်းအားဖြင့် အထပ်ထပ် ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါမည်။
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။ ။ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက သို့မဟုတ် COVID-19 ရရှိထားသူ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပါက စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- မျက်နှာဖုံးစွပ်ပါ။ ။ အများပြည်သူအကြားတွင် အဆောက်အဦအထဲတွင်လည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးထား စေကာမူ၊ မျက်နှာဖုံးကို တပ်ဆင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင်

ဆေးပိုင်းဆိုင်ရာတွင် အသုံးပြုသော မျက်နှာဖုံးများကို ပိုမိုကာကွယ်မှု ရှိရန် တပ်ဆင်ပါ။
ခွဲစိပ်ခန်းတွင် အသုံးပြုသော မျက်နှာဖုံး၊ ခွဲစိပ်ကုသမှုတွင် အသုံးပြုသော မျက်နှာဖုံး၊ KN95
သို့မဟုတ် N95 တို့ကို တပ်ဆင်ပါ။

- **လူအများ စုစည်းရာကို ရှောင်ရှားပါ။ ။** ရောဂါပိုးမရှိကြောင်း သက်သေ
အထောက်အထားပြရန် လိုအပ်သည့် လူစုအစည်းအဝေးတွင် အွန်မီခရွန် (Omicron) သည်
ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသောသူများ အကြားတွင်လည်း ပြန့်ပွားလျက်ရှိပါသည်။

ယွချိန်တွင် အပို ကာကွယ်မှုသည် ပို၍ အရေးကြီးပါသည်

“အွန်မီခရွန် (Omicron) သည် အလွန် ကူးစက်နှုန်း မြန်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်၊ ကျနစွာ တပ်ဆင်နိုင်ပြီး
အဆင့်မြင့်သည့် မျက်နှာဖုံးများသည် အလွန်အလွန် အရေးကြီးပါသည်။
မျက်နှာဖုံးတပ်ဆင်ခြင်းသည် အသစ်အဆန်းမဟုတ်ပါ။ မျက်နှာဖုံးများသည် COVID-19 ပြန့်ပွားခြင်းမှ
ကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်” ဟု အောရိန်းကောင်တီ ကော်မီရှင်
ဘုဒ်အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ၊ Renee Price က ဆိုထားပါသည်။ “အွန်မီခရွန် (Omicron) တိုးပွားမှု
ထိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်တော်တို့သည် ပိုပြီး အသိတရားနှင့် သတိရှိစွာ နေထိုင်ရပါမည်။
ကျေးဇူးပြုပြီး မျက်နှာဖုံးများကို တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် သေခြာစွာ တပ်ဆင်ခြင်း တို့အားဖြင့် လိုအပ်သော
ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို ရယူကြပါ။”

အောရိန်းကောင်တီ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဒါရိုက်တာဖြစ်သူ Quintana Stewart ပြောဆိုထားသည်မှာ
“အကယ်၍ ပြည်သူများသည် မျက်နှာဖုံးများ တပ်ဆင်ပြီး၊ အိမ်တွင်း စုစည်းမှုများ ရှောင်ရှားကြပါက
ရောဂါ ပြန့်ပွားမှုနှုန်း လျော့ကျစေမည်” ဟုဆိုပါသည်။ ယွချိန်တွင် ရောဂါပိုး ရရှိသည့် ရာခိုင်နှုန်းမှာ
11.2% ဖြစ်ပြီး၊ ကျွန်တော်တို့ ရည်မှန်းထားသည့် 5% သို့မဟုတ် ထိုအောက်ရှိရမည်ထက် လွန်စွာ
များနေပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ထိုးတက်နေသည့် ဇယားကို လျော့ချရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့အားဖြင့်
COVID-19 ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အခြား အသက်အန္တရာယ် ရှိစေသော အရေးပေါ် အကြောင်းအရာ
အမျိုးမျိုးကြောင့် ဆေးရုံတက်ရောက်ရန် လိုအပ်လာလျှင် ဆေးရုံတွင် ကုသမှု ခံယူခွင့်ကို ကျွန်တော်တို့
အားလုံး လက်ခံရရှိနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။”

အရည်အသွေးမြင့်မားသော မျက်နှာဖုံးများ

အကောင်းဆုံးသော အရည်အသွေးရှိပြီး၊ ကောင်းမွန်စွာ တပ်ဆင်နိုင်သော မျက်နှာဖုံးမျိုးကို
ရယူသုံးစွဲပါ။ အထူးသဖြင့် ရောဂါပိုး ရရှိနိုင်နှုန်း မြင့်မားသည့် အခြေအနေမျိုး နှင့် အကယ်၍
သင်သည် ဆိုးရွားစွာ နာမကျန်းဖြစ်နိုင်ဖွယ် အခြေအနေမျိုး ရှိနေပါက ပိုမို လိုအပ်ပါသည်။
အကာအကွယ် ပိုမိုလိုအပ်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင်၊ ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသည့် အခြေအနေ
မသေချာသည့်သူများနှင့် နီးကပ်စွာ နှင့် ကြာရှည်စွာ ထိတွေ့မှု ရှိသောသူများ၊ အဆောက်အဦ
အထဲပိုင်းတွင် လူအများစုစည်းရာတွင် နေထိုင်ခြင်း၊ ပြည်သူသုံး ပိုးဆောင်ရေးယာဉ်များ အသုံးပြုခြင်း
(အထူးသဖြင့် အကွာဝေး သတ်မှတ်ကာ နေထိုင်၍ မဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေမျိုး)၊ နှင့်
လူအမြောက်အများကြားတွင် အလုပ်အကိုင် လုပ်ဆောင်ကာ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုများ

ပြုလုပ်ရသည့် နေရာမျိုးတွင် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

အရည်အသွေး အမြင့်ဆုံးသော မျက်နှာဖုံးများ၊ အစဉ်လိုက် မှာ။ ။

- **N95, KN95 နှင့် KF94 ။ ။** ဤ တစ်ခါသုံး မျက်နှာဖုံးများသည် ဝိုင်းရပ်အား စစ်ချရာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး၊ ယူချိန်တွင် ပြည်သူများအတွက် ကျယ်ပြန့်စွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အသုံးပြုမှု အကြိမ်ပေါင်းပေါ် မူတည်ပြီး လိုနိုင်ပါသည်။ ပို၍ ဈေးကြီးသည်။ အတူအယောင်ကို သတိထားပါ။
- **ခွဲစိပ်ခန်းသုံး မျက်နှာဖုံးများ (Surgical mask) ။ ။** ဤတစ်ခါသုံး မျက်နှာဖုံးများသည် နိုင်ငံတကာ စံနှုန်း(ASTM 2/3) မှီမမှီ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။
- **နှစ်ထပ် အနည်းဆုံးဖြင့် ချုပ်ထားသည့် ပိတ်စ မျက်နှာဖုံးများ။ ။** တစ်ခါသုံး မျက်နှာဖုံးများကို ပိတ်စဖြင့် ချုပ်ထားသည့် မျက်နှာဖုံးများ အောက်တွင် တပ်ဆင်နိုင်ပါသည်။ (မှတ်ရန်။ ။ N95/KN95 သို့သော် မျက်နှာဖုံးများ အောက်တွင် အခြား မျက်နှာဖုံးများ မတပ်ဆင်သင့်ပါ။)

ချောင်လည်ပြီး၊ မျက်နှာ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းတို့တွင် ဟောင်းလောင်းဖြစ်စေသော မျက်နှာဖုံးများသည် သင့်ကိုယ်သင် နှင့် အခြားသူများအား ကာကွယ်ရန် အထောက်အကူပြုသော အရာများ မဟုတ်ပါ။ ဤအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သိသင့်သော အရာများ [ကြည့်ရှုရန် လိန်](#)ကို ဖွင့်ပါ။ [guidance for improved mask use from the U.S. Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#).

အကယ်၍ မျက်နှာဖုံး မတပ်ဆင်ထားသောသူနှင့် ကြုံတွေ့ရပါက၊ အကြောင်းရင်း ရှိမည်ဟု ယူဆကာ ထိုသူနှင့် အကွာအဝေးကို ပိုမိုဝေးစေကာ နေထိုင်သွားလာပါ။

မျက်နှာဖုံးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထပ်မံ၍ အကြောင်းအရာများ သိရှိလိုပါက အောရီန်းကောင်တီ ကျန်းမာရေး ဌာန မျက်နှာဖုံးစွပ်ခြင်း စာမျက်နှာသို့ ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။ [face coveringspage](#).

ဆက်နွယ်သည့် လိန်များ

- ထပ်မံ အားဖြည့်သည့် ကာကွယ်ဆေးများနှင့် အခြားကာကွယ်ဆေးများ အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး၊ မြောက်ကာရိုလိုင်းနား ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန ဝပ်ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်လေ့လာပါ ([boosters and additional doses](#))။ ကလေးများ ကာကွယ်ဆေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး အချက်အလက်များကို ဤနေရာ [here](#) တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။
- မြောက်ကာရိုလိုင်းနားတွင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကြောင်းအရာများ သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် နေရာကို သိရှိရန် [MySpot.nc.gov](#)

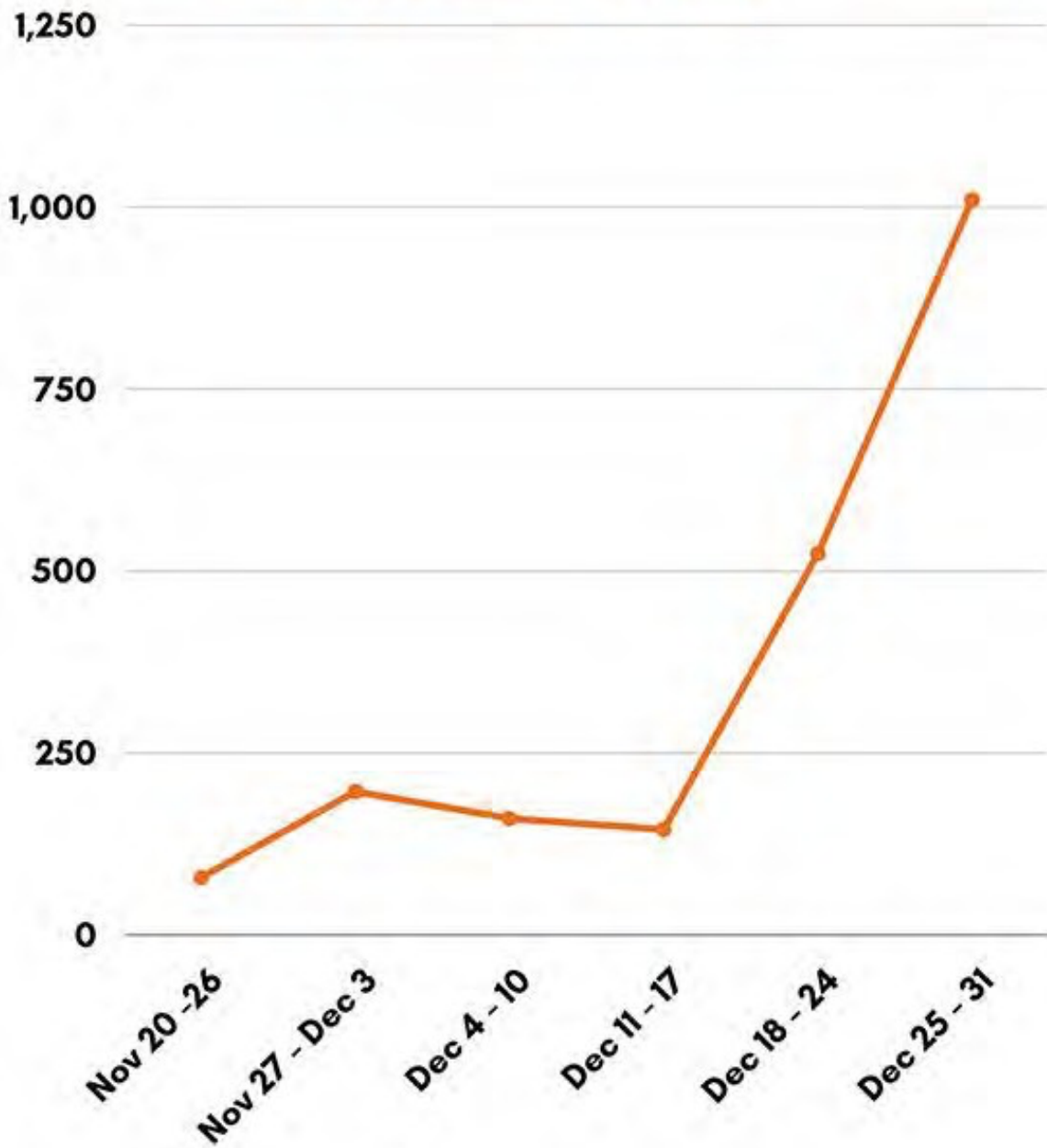
သို့ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ဖုန်း 888-675-4567 ဖြင့် ပြည်နယ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး အထောက်အကူပေး စင်တာသို့ အခမဲ့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

- ကာကွယ်ဆေး၊ အားဖြည့်ထပ်မံ ထိုးဆေး၊ ရောဂါပိုးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် မျက်နှာဖုံးများ အကြောင်းအရာဆိုင်ရာတို့အတွက် အေရိန်းကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန ဝပ်ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။ [vaccines,boosters, testing and masks](#).

ဆက်စပ်သည့် ဇယားများ

- နိုဝင်ဘာ ၂၀ မှ ဒီဇင်ဘာ ၃၁ ရက်၊ ၂၀၂၁ အတွင်းတွင် အောရိန်းကောင်တီ၊ မြောက်ကာရိုလိုင်းနားမှ အပတ်စဉ် COVID-19 ပြန့်ပွားနှုန်း။

Weekly COVID-19 Case Count for Orange County, North Carolina from November 20 to December 31, 2021



- မျက်နှာဖုံး တပ်ဆင်နည်း။ ။ [English](#), [Spanish](#), [Chinese](#), [Burmese](#), နှင့် [Karen](#)



- ပိတ်စံဖြင့် ချုပ်ထားသည့် မျက်နှာဖုံးများသည် မည်မျှ ထိရောက်မှု ရှိသည့် အကြောင်းအရာ။ ။ [English](#), [Spanish](#), နှင့် [Chinese](#)



- မျက်နှာဖုံး နှစ်ထပ် တပ်ဆင် သင့်ပါသလား။ ။ [English](#), [Spanish](#), နှင့် [Chinese](#)

Should I double mask?



COVID-19 spreads primarily from person to person through respiratory droplets that spread into the air when you cough, sneeze, talk, shout, or sing.

Cloth masks reduce the spray of droplets when worn over the nose and mouth.

INCREASE EFFECTIVENESS

Use multiple layers of fabric or double mask. Use fabric combinations like cotton-silk, cotton-chiffon, or cotton-flannel. High thread count fabrics are most effective. Wearing two masks can increase effectiveness. Wearing a cloth mask on top of a surgical mask mimics the filter-cloth combo found to be more protective in studies. The surgical mask acts as a filter and the cloth mask provides an additional layer of protection while improving the fit.

Keep your mask clean. Wash your cloth mask whenever it gets dirty or at least daily. Include your mask with your regular laundry. Use regular laundry detergent and the appropriate settings according to the fabric label.



MASK EFFECTIVENESS

Many people infected with the COVID-19 virus never develop symptoms, but they may still transmit the disease. Others who become sick can transmit the disease before any symptoms begin.

Masks are proven effective at protecting both the wearer and everyone around them. Combined with social distancing, masks offer the most effective method at slowing the spread.



AVOID

GAPS: Your mask should fit snugly but not so tight that it impairs your breathing. The idea is to trap your droplets inside the mask and to not let them seep out the sides of the mask. This is why it is so important to wear it over your nose and mouth as they produce the droplets.

VALVES: Do not use masks with exhalation valves. The valve makes it easier to breathe out, but it also releases your droplets into the air, so it doesn't protect others if you're contagious. Protecting others is the primary reason to wear a mask.



Children under 2, anyone who has trouble breathing, is unconscious, incapacitated or otherwise unable to remove the masks without help should **NOT** use cloth face coverings.

Remember, face coverings should cover both the nose and mouth and fit snugly but comfortably against the sides of the face.

Test your mask fabric by holding it up to the light. If you can easily see the outline of the individual fibers, it's not going to make a great filter.



www.orangecountync.gov/Masks

MEDIA RELEASE

FOR IMMEDIATE RELEASE

Contact: Kristin Prelipp, Communications Manager and Public Information Officer
kprelipp@orangecountync.gov or 919-245-2462

LINK TO MEDIA RELEASE

Public Health Officials Urging Vaccination and Boosters Against COVID-19 Omicron Variant

HILLSBOROUGH, N.C. Jan. 5, 2022 — COVID-19 cases have risen 587% since the end of November in Orange County, with 1,010 new cases reported last week. Orange County health officials urge the public to take steps now to protect themselves and others and to avoid overwhelming hospital capacity and healthcare workers.

Most new cases are due to the extremely contagious variant Omicron, which is spreading rapidly and is expected to cause the pandemic's highest rates of COVID-19 infections in the coming weeks. Vaccinating and boosting against COVID-19 remain the most effective ways for people to protect themselves from serious illness, hospitalization, and death. Early evidence shows boosters provide a significant level of protection against Omicron.

This Winter Everyone Should:

- **Vaccinate and Boost:** Get vaccinated now, including obtaining a COVID-19 booster as soon as you are eligible. This is critical for those over age 65, those with underlying medical conditions and healthcare workers. The Moderna and Pfizer COVID-19 vaccines are the best choice for most people. Layer protection with a flu shot.
- **Test:** Get tested if you have any symptoms of COVID-19 or have been exposed to someone with COVID-19.
- **Mask:** Wear a face covering indoors in public, even if you are vaccinated. If possible, wear a medical grade mask for more protection, such as a surgical mask, procedural mask, KN95, or N95.
- **Avoid large gatherings:** Omicron has spread quickly even in gatherings of vaccinated people where proof of negative tests was required.

Extra Protection Is More Important Now

“Omicron is highly contagious; therefore, well-fitting and high-quality face masks are immensely important. Wearing masks is nothing new. Masks have been among the most effective ways to limit the spread of COVID-19,” said Renee Price, Chair of the Orange County Board of Commissioners. “With Omicron surging, we have to be more conscientious and diligent. Please take the necessary precautions by wearing masks and wearing them properly.”

Orange County Health Director Quintana Stewart said, “If people wear face coverings and avoid indoor gatherings, it could help to flatten the curve. Currently our percentage of positive tests is 11.2% which is way above our goal of 5% or below. It is important for us to flatten the curve to

make sure we all continue to have access to hospital care when we need it, whether it's for COVID-19 or all of the other life-threatening conditions that demand care in a hospital.”

High Quality Masks

Use the best quality and best-fitting mask you can get, especially in higher risk situations and if you are at increased risk for severe illness. Scenarios that call for better protection can include being in close and prolonged contact with people whose vaccination status is unknown, being in crowded indoor settings, riding on public transportation (especially when you can't keep distance), and working at a job where you interact with large numbers of people.

The highest quality masks, in order, are:

- **N95, KN95 and KF94.** These disposable masks are better at filtering the virus and are more widely available now for the public. Replacement depends on amount of wear. These masks can be more expensive. Beware of counterfeits.
- **Surgical masks.** These disposable masks should be tested to meet a national standard (ASTM 2/3).
- **Cloth masks with at least two layers.** A disposable mask also can be worn underneath a cloth mask. (Note: N95/KN95 masks should not be layered with other masks.)

Masks that are loose, with gaps around your face or nose, are not as helpful in protecting you or others. For visuals of these tips, visit the [guidance for improved mask use from the U.S. Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#).

If you see someone without a face covering, assume they have a valid reason for not wearing one and increase your distance from that person.

For more information on masks visit the Orange County Health Department [face coverings page](#).

Related Links

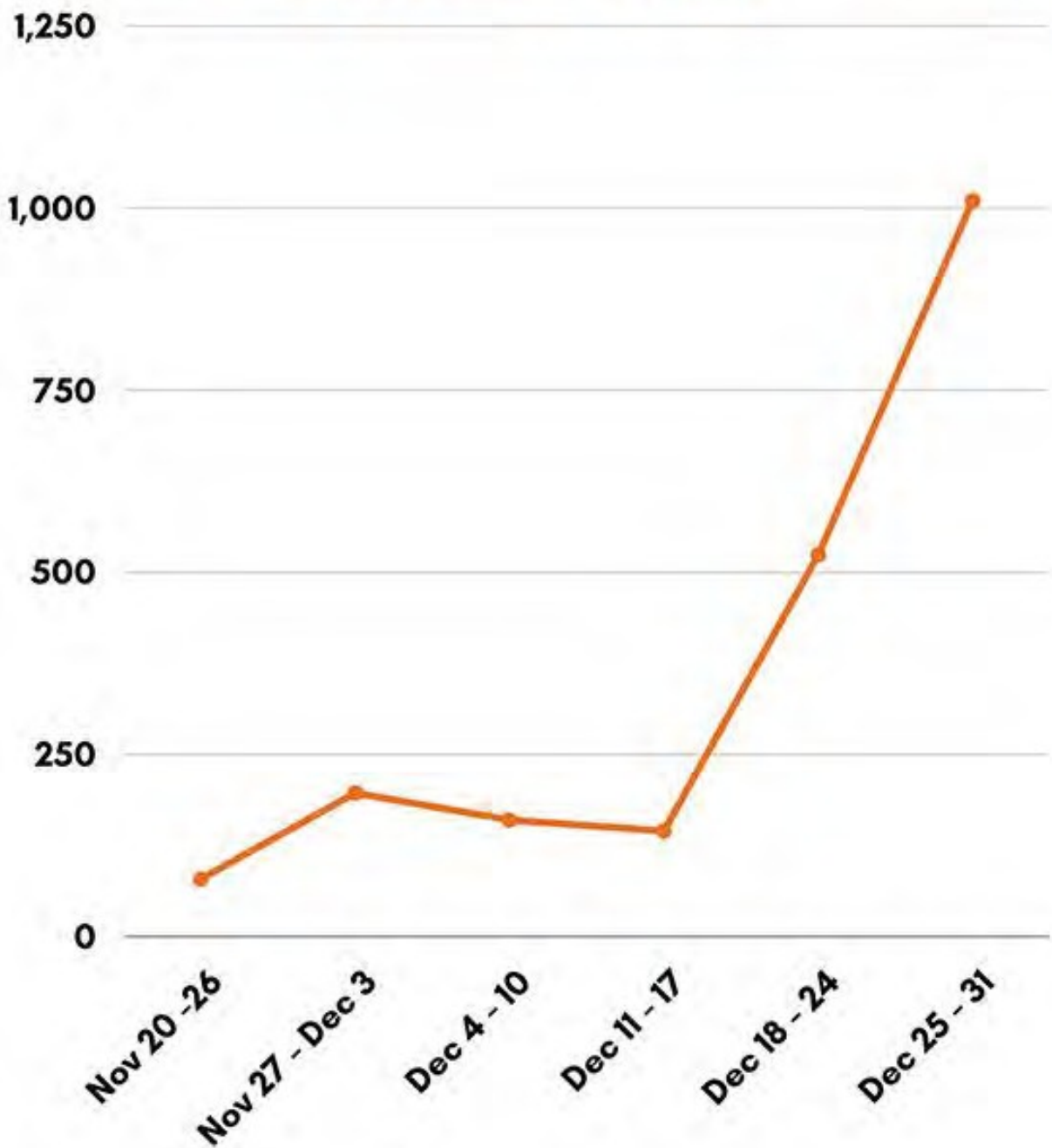
- Visit the North Carolina Department of Health and Human Services website for more information about [boosters and additional doses](#). More information about vaccines for kids can be found [here](#).
- To find a vaccine location, or for more information about COVID-19 vaccines in North Carolina, visit [MySpot.nc.gov](#) or call the state's COVID-19 Vaccine Help Center for free at 888-675-4567.

- Visit the Orange County Health Department website for information on [vaccines, boosters, testing and masks](#).

Related Graphics

- Weekly COVID-19 Case Count for Orange County, North Carolina from Nov. 20 to Dec. 31, 2021

Weekly COVID-19 Case Count for Orange County, North Carolina from November 20 to December 31, 2021



- How to Wear a Mask: [English](#), [Spanish](#), [Chinese](#), [Burmese](#), and [Karen](#)



- How Effective Are Cloth Masks: [English](#), [Spanish](#), and [Chinese](#)



- Should I Double Mask: [English](#), [Spanish](#), and [Chinese](#)

Should I double mask?



COVID-19 spreads primarily from person to person through respiratory droplets that spread into the air when you cough, sneeze, talk, shout, or sing.

Cloth masks reduce the spray of droplets when worn over the nose and mouth.

INCREASE EFFECTIVENESS

Use multiple layers of fabric or double mask. Use fabric combinations like cotton-silk, cotton-chiffon, or cotton-flannel. High thread count fabrics are most effective. Wearing two masks can increase effectiveness. Wearing a cloth mask on top of a surgical mask mimics the filter-cloth combo found to be more protective in studies. The surgical mask acts as a filter and the cloth mask provides an additional layer of protection while improving the fit.



Keep your mask clean. Wash your cloth mask whenever it gets dirty or at least daily. Include your mask with your regular laundry. Use regular laundry detergent and the appropriate settings according to the fabric label.



MASK EFFECTIVENESS

Many people infected with the COVID-19 virus never develop symptoms, but they may still transmit the disease. Others who become sick can transmit the disease before any symptoms begin.

Masks are proven effective at protecting both the wearer and everyone around them. Combined with social distancing, masks offer the most effective method at slowing the spread.



AVOID

GAPS: Your mask should fit snugly but not so tight that it impairs your breathing. The idea is to trap your droplets inside the mask and to not let them seep out the sides of the mask. This is why it is so important to wear it over your nose and mouth as they produce the droplets.

VALVES: Do not use masks with exhalation valves. The valve makes it easier to breathe out, but it also releases your droplets into the air, so it doesn't protect others if you're contagious. Protecting others is the primary reason to wear a mask.



Children under 2, anyone who has trouble breathing, is unconscious, incapacitated or otherwise unable to remove the masks without help should **NOT** use cloth face coverings. **Remember, face coverings should cover both the nose and mouth and fit snugly but comfortably against the sides of the face.**

Test your mask fabric by holding it up to the light. If you can easily see the outline of the individual fibers, it's not going to make a great filter.



www.orangecountync.gov/Masks

###