

Coronavirus Disease (COVID-19)

Aiyiskoiyapssik aakoht soowat aniiitstsiwa (Wearing a mask to stop the spread)

Maatohkoi yikowa a'ahk ai iskoiyipssaosi mii COVID-19 ma'ahkot sowaat aniiitstsiwa. Akit aiyiskoiyipssaop kii istsiistap a'tsiiskaoki, isstawo'ta'ahko'ohsaop, kii istawo'ta'ahkowa sstika matapi. Kii, aainootski aawaawo'ta'ahkaosi, sstika no'ohkatoht iistap iiyiikakima.

A'paotaki isskoiyipssatsiistsi – ist sikaatsto'p COVID-19 kii sstikistsi istsii sto'msin - isstanistsiwa:

- Miitsisk droplets ist sowaiyiistap a'niitsii ko'ohksissinnooni kii kaoyinoon.
- Minnai ksiinit koistoksissi (Ai ksiiniki koistoksinnoon, germs ist sai ta'p isksii. Ma'toht awaaniitsi'pohtop germs ai ksii niki koistoksinnooni, kii naiti ksiinahki matapi kiya aiksiiniki miyanitsi aiyiik ai ksiinipi.)

Nitaitiskoiyi'pss – nitak a'tsiki'ihpa? (What else can I do along with wearing a mask?)

Isskoiyi'pssatsiistsi iik ai sokapo'taki stikistsi aiyii ka'kimmatoki. I'ihpaniyao'p:

- Taistsimiiyao'ki alcohol-based hand rub (hand sanitizer) kii ao'ohki ki issiskiyao'ohsa'tsis
- Ai piyo'ohkootsiyao'ki (2 metres nistai piyo'ohkawahki matapi)
- A'ahkiyaap ao paoki aistsiisto'miyao'ki
- Tai sapaoki public health orders, local bylaws, kii matsitstsi health kii safety rules miitsi naapio yiistsi

O'kiyoowaitapi tai sapoosi, istohkan a'nawaawo'ta'ahkowa matapi.

Mii isskoiyipssatsissi kataak sokapi sowaakohkot iipiyo'ohkotsiiaoki? (Will a mask help when physical distancing is difficult?)

Ai yiskoiyipssaoki kii aistsimiiyaoki istoh kannawaawota'ahkowa matapi kami ki'p o'tsitsk anistaisto'ohkawahki 2 metres maa matapi. Aiskahs aiyisskoiyipssit pisto'ohtsi:

- Ai sokinnakiika'pao'ta'kihpi
- O'kyowaitapi otsitai sapopiihpi
- Iitao'oahso'ohpommao'pi kii sstikistsi iitao'ohpommao'pi
- Iitai saamihkao'pistsi
- Itai yookihkinniinoa'tspistsi

Nitaaksstsinai isskoiyipsspa kamohtsi ksistaokoiniki COVID-19 vaccine? (Do I need to wear a mask if I've had the COVID-19 vaccine?)

Oomanistoht ai sapook guidelines iitaak aiyis koiyipssaopi, iimaksi kaotai ksistaokoiniki COVID-19 vaccine. Clinical trials istssksinip COVID-19 vaccines iikitap sokapi a'ahkohtawota'ahkatosi COVID-19. Naokit a'nistsi kaak anist sokapiya 94% to 95%, maatoh



100%. Akoh ko't anniyao'p 5 kiya 6 amooksi 100 a'ksaakyao'ohkot issinnotsim COVID-19, iima'kot sa'panistsii ksistaokoiniki mii vaccine. Maato mai'tapsksinnipa niitaakohtsi s'amawota'ahkootspi mii iiksistaotspi kiya kamitap solapiis mii vaccine ma'ahkohtsowat iistap a'niitstsi'ihpi mii COVID-19.

Aamohkai ist o'totamapi a'ahkohtai sapaosi public health measures, nitoi a'miistsi guidelines iitaak isskoiyipsao'pi kiya no'ohkiitsi isstawota'ahkao'pi, ai kaapstsimmiik, nistai piyo'ohkootsiik 2 metres, kii istahkiyaap aopiiniki aistsiisto'miiniki. A'nistsiiyai ist sowaiyiista'p a'niitstsi COVID-19, iimakoht iksistaokoiniki vaccine.

Tsa nitap isskoiyipsatsissi sokapiwa?

(What should I look for in a mask?)

ksikapii non-medical mask kiya medical isskoiyipsatsi ist soksiki'ihpi kaoyi, ko'ohksissi, kii ko'ohpihkinnayi iik sokapi. Minoht issitapiit isskoiyipsatsi iitstsi exhalation valve (ai kaowahpi ai saitamiiniki), istanistsi droplets istai saiya amii valve istawaaniitsi germs.

A'mii non-medical mask aiyiist aapiksipi (iitai sa'paapiksipi iitai sa'piistapiksistakiyao'pi a'ohtsi ksits issitapiiyao'kiyou) kiya istaiyiitak issitapiiyao'pi. Kaam aawat apistota'kiiniki isskoiyipsatsi, 3 layers istohkanai sokapi, ist tsi'ihki filter layer.

Mii kitsiskoiyipsatsi:

- iskotsaipoinapi
- iskotsaistsinaiyiitak sopoiyapohto'ohp
- kitohkotohpay sokssiitami
- isskotsitstsi isstaiyisksiipi kiya istai tap so'kohtopi ko'ohtookiistsi

Tsa nitak a'nist aiyaak isskoiyipsa?

(How do I put on my mask?)

Aak a'kohtoominiki:

1. Tsi ksikapistotsit ko'tsiistsi alcohol-based hand rub kiya soap kii ao'ohki.
2. Sopoiyap siitsaipiksiti mii isskoiyipsatsisi niitakoht sopok siksipi koistoksisi.
3. Aiyaiyakohtoominiki mii isskoiyipsatsi tsissitapiit miistsi istaiyisksiipi kiya miistsi itai tapsokohtopi ko'ohtookiistsi. Mii isskoiyipsatsi ist tsiski nose bar, istapoh kipissinnit ko'ohksissi.
4. aiyaakohtoominiki, minnatsi ksiinit saotatsisoo'htsi mii isskoiyipsatsissi kiya koistoksisi.

Tsa tak anistai sao'tsipa nitsiskoiyipsatsi?

(How do I take off my mask?)

Aak sao'tsimminiki kitsiskoiyipsatsissi:

1. Tsstsimiii't alcohol-based hand rub kiya soap kii a'o'ohkii.
2. Tsisitapiii't isstaiyisksiipistsi kiya isstai tap sokohtopi ko'ohtookiistsi aak saotsiminiki. Minni ksiinit saota'tsisoo'ohtsi mii isskoiyipsatsissi.

3. Miistap aapiksít miistsi aiyiistapiksípistsi isskoiyipssatsiistsi. Minaistamikakit a'paapiksít – issitaiyistap a'niitstsi miistsi germs.
4. Tsi kshik apistotsít kotsiistsi alcohol-based hand rub kiya soap kii ao'ohkii.

Miitsi istaiyiitaksissitspiiyao'pistsi isskoiyipsatsiistsi, iik sokapi kita'ahkohpapowaawahkaani skinnitsimaan kita'ahkitai sa'pohtopiya – kitaaksinait issiiststopiya a'ahkiyaap o'ohtsi. Kii sstikai skinnitsimaani miistsi maaniistsi kita'ahkitaisapohto'pi. Aiskahs kshikapistotsít kotsiistsi saomai saotsiminiki mii issitaiyiitak issitapiiyao'pi isskoiyipssatsi.

Tsa niitai kshik a'psitotsi'pa miistsi issitaiyiitak issitapiiyao'pi isskoiyipssatsiistsi? (How do I clean reusable masks?)

Tai sa'ppoot miistsi washing kii drying instructions iitap itstspi miistsi issitaiyiitak issitapiiyao'pi isskoiyipssatsi. Saitstsi'ki instructions, ist sa'pssiiststoot miistsi issitaiyiitak issitapiiyao'pi isskoiyipsatsi washing machine kiya stamoht awa't siiststoota soap kii ao'ohkii. Kitaakohkot itsapskssipiya dryer kiya so'ksistoota. Istaiyiitak issitapiiyao'pi isskoiyipssatsi iskot sowaiyaami'kshkaisitsiia.

Tsa nitak a'nistai kaap ii kshikapistotsipa miistsi issitaiyiitak issitapiiyao'pistsi isskoiyipssatsi?

(How often should I change my mask?)

Mii isskoiyipssatsi kaam I'pahsiissi kiya ootsip iinatsissi'pahsiissi, kshik a'pistotsít ko'tsiistsi, istaksstakit maani. WMowa kshiistsikoi aiskahssao'ohto matap oot maani isskoiyipssatsi.

Tsska nitakoht ao'ohtsowao'ohto'pa nitsisskoiyipssatsissi aitsi piiminiki Alberta Health Services (AHS) facility?

(Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

AHS facilities (a'sak aniyao'pai iitai so'kinnakiyao'pi) kitakohkokiya maani medical mask kita'ahkoht issitapii'ihpi – issstanistsiwa miim AHS policy.

Tsa a'kanist soowatssootowasiwa noowapsspiinaosatsiiksi aiyisskoiyipssiniini?

(How do I stop my glasses from fogging up when I'm wearing a mask?)

Isttaissotowasi kiwapsspinao'satsiiksi mii ki saitamsinni kshistoiyi it aiyisinnim miiksi issstosimmi kowaapsspiinaisatsiiksi. Aamostsi isssohkit a'ahkamohk sowaat sootowassiiya:

- Tsissiiistsimis kowapsspiinaosatsiiksi soap kii ao'ohkii kiya tsissitapii'it anti-fogging product. iskssissa kiya tssiiya;ahkiissa I'kinnissi naipistsi.
- Istaotatso'ohtoot miistsi lense kiya nose pads saotatsissoo'ohtsi mii isskoiyipssatsis.
- Maakaipiksít miistsi nose pads amiiksi glasses maanitaak inaksi ki'tsi'ihstisspiya.

A'ksi kiyapiwa saowao'ohkot isskoiyipssiiniki?

(What if I can't wear a mask?)

Iksimakapssi ka'tai yao'ojkot isskoiyipssi, naokitstsiip matapi maatao'ohkot isskoiyipssi - medical reasons. Iskoiyipssatsiistsi nao'kohkoyiitsimatsa katao mai stokisstoiyiimi.

Sawao'ohkotsiskoiyipssiiniki, misk sokapi kita'ahk saitapohto'ohsi aakaitapiskoi. Saiyisskoiyipssiiniki itapisskaanapi sstika matapi. Kamaakohpiowotoitsika'koiniki (istsiistomiiniki kiya aakahsiiniki) minna'pi tsiistaa kitakotoitsikakowa. Maakohkot anistsiissi, aanistsissa maa aisokinnakiwa kiya the healthcare facility saomaitapoiniki – kitsoowaakohkot isskoiyipssi. Kita'ahka'mstsinnai'tsipstokii private room kiya sikhkii aito'toiniki.

Makitspohtsimainiki aiyiskoiyipsaopi nitoht awota'ahkatopi COVID-19, issatsit Alberta Health's [COVID-19: Mask Requirements](#).

Related Links

[Alberta Health: Help prevent the spread \(COVID-19\)](#)

[AHS poster: Masks required at this site](#)

[Alberta Health Services novel coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Fitting an adult mask for a child \(video\)](#)

[Health Canada: Non-medical masks and face coverings](#)

For 24/7 nurse advice and general health information call Health Link at 811.

Last reviewed: June 16, 2022

Author: Infection Prevention & Control, Alberta Health Services

This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.