

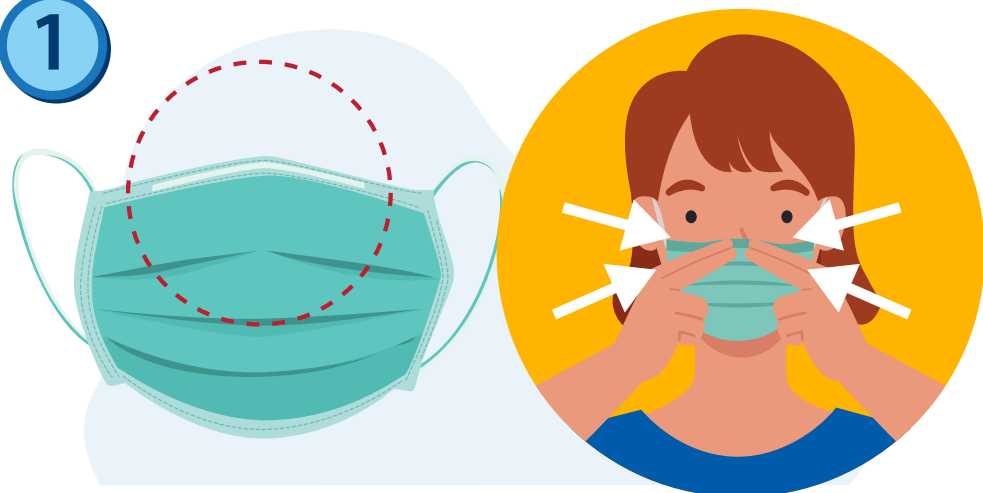


# UPGRADE masker Anda

mandiri  
inhealth

## Pastikan Masker Pas di Wajah

1



Pilih masker dengan kawat hidung. Bengkokkan dan atur posisi kawat sesuai dengan bentuk hidung Anda. Kawat hidung mencegah kebocoran udara dari bagian atas masker.

2



Gunakan penyangga masker di atas masker medis atau kain Anda untuk mencegah kebocoran udara dari sisi-sisi masker.

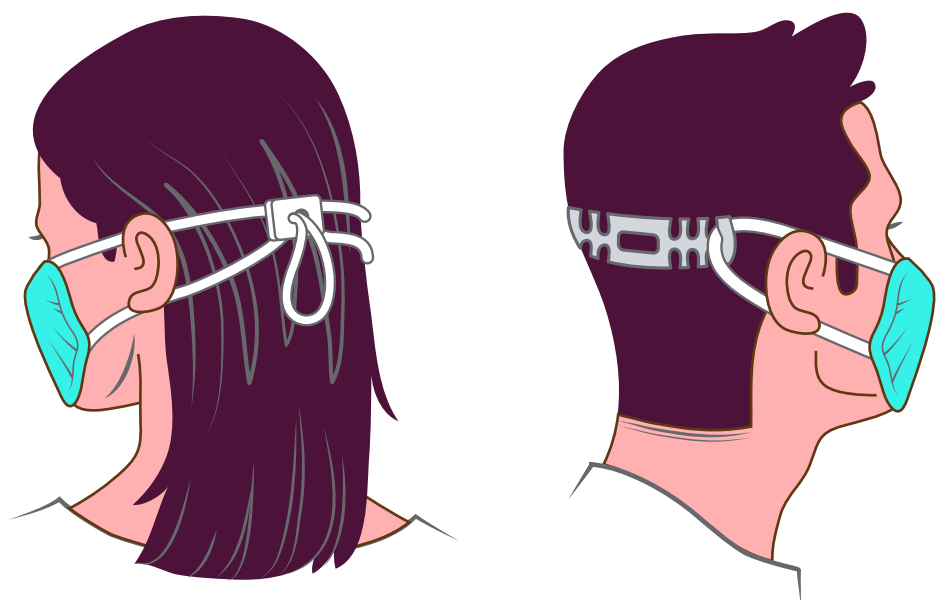
3



Cek apakah ada celah dengan menangkupkan tangan di sekitar sisi luar masker.

Jika masker pas dengan sempurna, Anda akan merasakan udara hangat mengalir dari bagian depan masker dan mungkin bisa melihat bahan masker Anda bergerak setiap kali Anda bernapas.

## Jika Tali Masker Kependanjangan



- Ikat tali dari masker Anda hingga ujung-ujungnya lebih rapat.
- Lipat bagian yang menonjol dan selipkan ke bawah sisi-sisi masker agar tidak ada celah tersisa.
- Anda juga bisa menggunakan pengait atau penghubung tali masker agar masker lebih pas di wajah.

Sumber: Pandemic Talks, CDC



Mandiri Inhealth



Mandiri\_Inhealth\_

Mandiri Inhealth terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan





# UPGRADE masker Anda



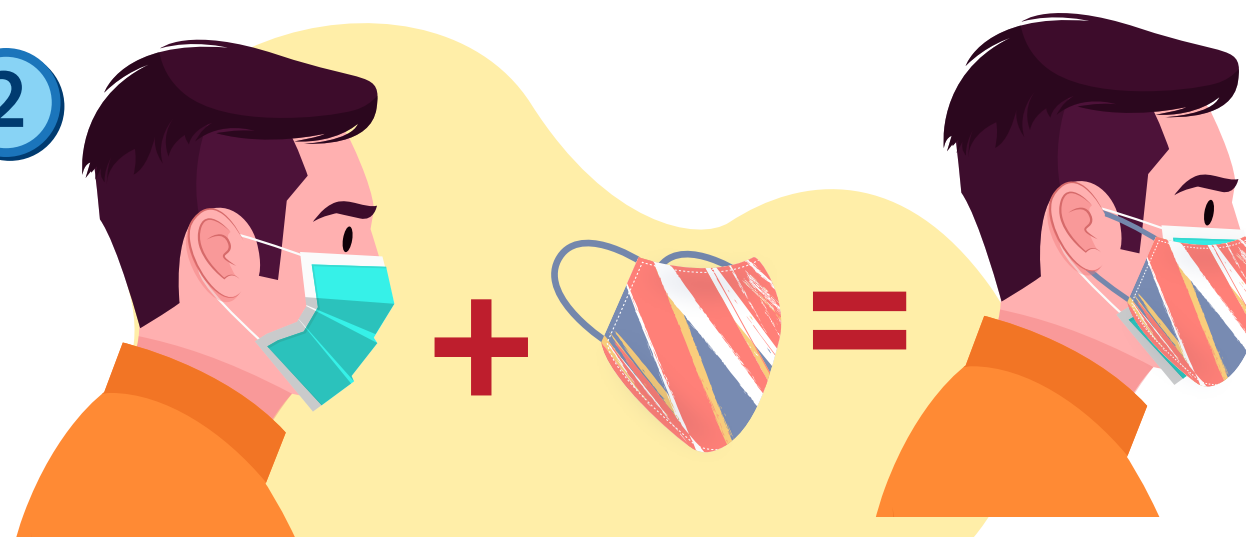
## Pakai Masker Berlapis

1



Gunakan masker kain yang dibuat dari beberapa lapis kain.

2



Gunakan satu masker medis di balik masker kain. Masker kedua harus mendorong sisi-sisi masker di bagian dalam hingga pas dengan wajah.

Saat memakai masker, pastikan Anda dapat melihat dan bernapas dengan mudah.

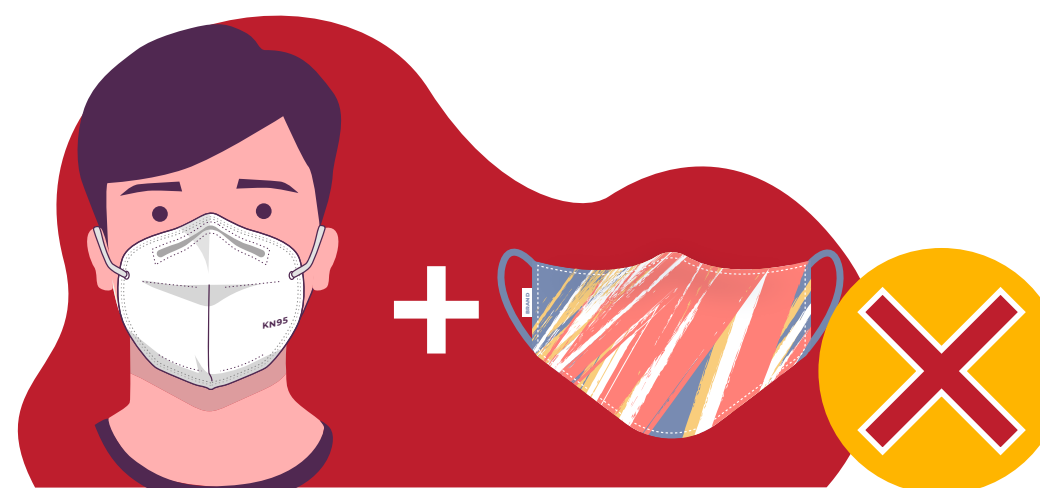
## Jangan Lakukan!

1



Menggunakan dua masker medis atau sekali pakai. Masker ini tidak dirancang untuk pas di wajah dan memakai lebih dari satu tidak akan memperbaikinya.

2



Menggunakan masker KN95 bersamaan dengan masker lainnya. Satu masker KN95 Sudah cukup untuk memberi perlindungan optimal. Memakainya bersamaan dengan masker lain bisa mengganggu pernapasan Anda.

Sumber: Pandemic Talks, CDC



Mandiri Inhealth



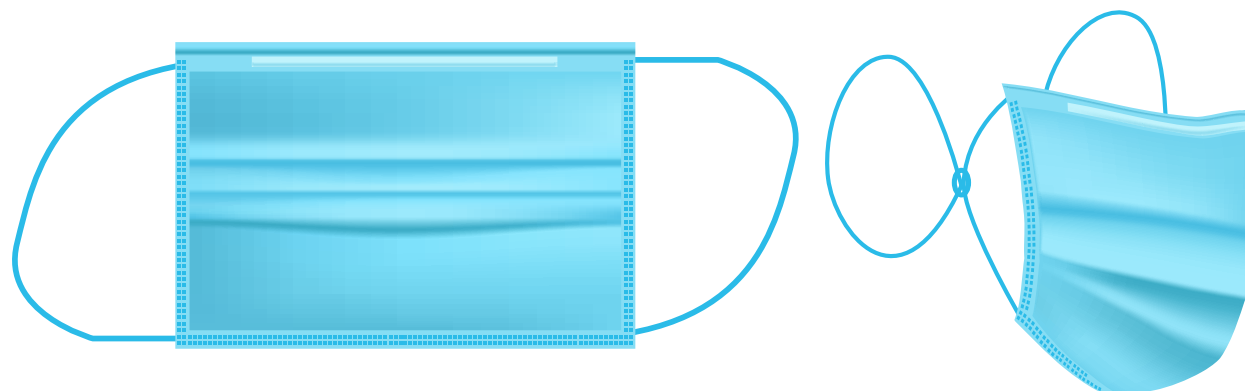
Mandiri\_Inhealth\_



# UPGRADE masker Anda

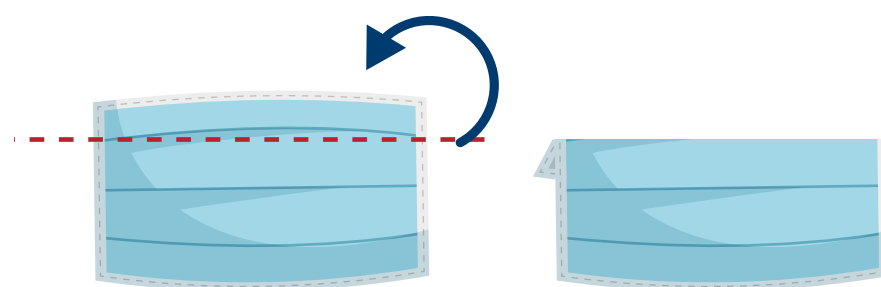


## Tip Agar Masker Medis (Earloop) Fit diwajah

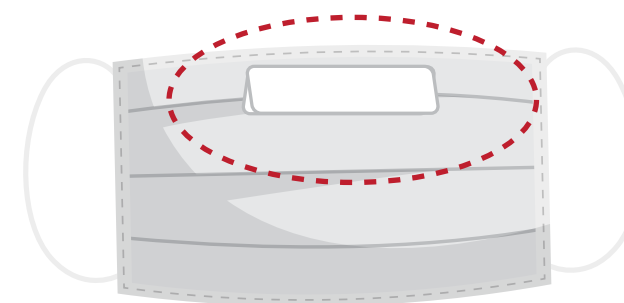


- **Ikut simpul** bagian earloop dari masker medis 3 lapis pada sudut-sudut masker.
- **Lipat dan selipkan** ke bagian boleh disentuh dengan tangan.

## Cara mencegah embun dikacamata



Ada dua cara yang dapat digunakan, pertama adalah melipat bagian atas masker ke arah dalam sebelum mengatakannya. Cara ini otomatis akan memperkecil lebar masker yang Anda miliki.



Cara kedua adalah dengan meletakkan selembar tisu yang sudah dilipat sehingga menjadi agak tebal, di masker bagian dalam atas, sehingga tisu itu ada di antara tulang hidung dan masker yang Anda pakai.

Masker adalah senjata utama kita dalam mencegah virus masuk. Tidak semua masker memiliki daya perlindungan yang sama. Cara pakai dan pemilihan jenis masker yang **BENAR** sangat penting.

Sumber: Pandemic Talks, CDC, Kompas.com

  Mandiri Inhealth  Mandiri\_Inhealth\_

Mandiri Inhealth terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan  OTORITAS  
JASA  
KEUANGAN