

Polski

Użytkowanie

1. Dopasuj maskę tak, aby nie utrudniała nadmiernie oddychania ani widoczności.
2. Jeśli to maska lateksowa, upewnij się, że nie masz alergii na lateks – w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.
3. Staraj się nie nosić maski przez długi czas w wysokich temperaturach lub podczas intensywnego wysiłku, by uniknąć dyskomfortu.

Pielęgnacja

1. Maski lateksowa: myj ją w letniej wodzie z delikatnym detergentem, a następnie osusz w temperaturze pokojowej.
2. Maski plastikowa: przecieraj ją wilgotną szmatką, jeśli to konieczne.
3. Unikaj silnych chemikaliów i długiego namaczania, aby nie naruszyć struktury materiału.

Utylizacja

Zużyte lub uszkodzone maski wyrzucić zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi produktów z tworzyw sztucznych lub lateksu.

English

Usage

1. Adjust the mask so it does not excessively restrict breathing or vision.
2. If it's a latex mask, ensure you are not allergic to latex – consult a doctor if unsure.
3. Avoid wearing the mask for extended periods in high temperatures or during intense activity to prevent discomfort.

Maintenance

1. Latex mask: wash it in lukewarm water with a mild detergent, then let it air-dry at room temperature.
2. Plastic mask: wipe it clean with a damp cloth if necessary.
3. Avoid strong chemicals and prolonged soaking to maintain the material's integrity.

Disposal

Dispose of worn or damaged masks in accordance with local regulations for plastic or latex products.

Čeština

Použití

1. Nastavte si masku tak, aby příliš neomezovala dýchání ani viditelnost.
2. Pokud je vyrobena z latexu, ujistěte se, že nejste alergičtí na latex – v případě pochybností se poraďte s lékařem.
3. Vyhněte se dlouhému nošení při vysokých teplotách nebo intenzivní činnosti, abyste předešli nepohodlí.

Údržba

1. Latexová maska: omyjte ji vlažnou vodou s jemným čisticím prostředkem, poté nechte volně oschnout při pokojové teplotě.
2. Plastová maska: v případě potřeby otřete vlhkým hadříkem.
3. Vyhněte se agresivním chemikáliím a dlouhému namáčení, abyste zachovali vlastnosti materiálu.

Likvidace

Zlikvidujte opotřebované nebo poškozené masky v souladu s místními předpisy pro plasty nebo výrobky z latexu.

Slovenčina

Použitie

1. Upravte si masku tak, aby neobmedzovala dýchanie ani zorné pole nadmerne.
2. Ak je z latexu, uistite sa, že nemáte alergiu na latex – ak máte pochybnosti, poraďte sa s lekárom.
3. Vyhýbajte sa dlhému noseniu pri vysokých teplotách alebo intenzívnej aktivite, aby ste predišli nepríjemnostiam.

Údržba

1. Latexová maska: umyte ju vlažnou vodou s jemným čistiacim prostriedkom a nechajte uschnúť pri izbovej teplote.
2. Plastová maska: utrite ju vlhkou handričkou, ak je to potrebné.
3. Vyhnite sa silným chemikáliám a dlhému namáčaniu, aby ste zachovali kvalitu materiálu.

Likvidácia

Opotrebované alebo poškodené masky zlikvidujte podľa miestnych predpisov pre plast alebo latex.

Deutsch

Verwendung

1. Passen Sie die Maske so an, dass sie das Atmen und die Sicht nicht übermäßig einschränkt.
2. Wenn sie aus Latex besteht, stellen Sie sicher, dass Sie nicht allergisch darauf reagieren – bei Unsicherheit fragen Sie einen Arzt.
3. Vermeiden Sie das Tragen über längere Zeit bei hohen Temperaturen oder starker körperlicher Aktivität, um Unbehagen zu vermeiden.

Wartung

1. Latexmaske: Mit lauwarmem Wasser und mildem Reiniger abspülen, danach bei Zimmertemperatur trocknen lassen.
2. Plastikmaske: Bei Bedarf mit einem feuchten Tuch abwischen.
3. Verwenden Sie keine aggressiven Chemikalien und weichen Sie sie nicht lange ein, um das Material zu schonen.

Entsorgung

Entsorgen Sie abgenutzte oder beschädigte Masken gemäß den örtlichen Vorschriften für Kunststoff- oder Latexprodukte.

Українська

Використання

1. Відрегулюйте маску так, щоб вона не надто заважала дихати й дивитися.
2. Якщо маска латексна, переконайтеся, що у вас немає алергії на латекс – у разі сумнівів зверніться до лікаря.
3. Уникайте тривалого носіння за високих температур чи під час інтенсивних навантажень, щоб уникнути дискомфорту.

Догляд

1. Латексну маску промийте у теплій воді з м'яким мийним засобом, а потім залиште висихати за кімнатної температури.
2. Пластикову маску, за потреби, протріть вологою ганчіркою.
3. Не використовуйте агресивні хімікати та не замочуйте надовго, щоб зберегти цілісність матеріалу.

Утилізація

Викидайте зношені чи пошкоджені маски відповідно до місцевих правил щодо відходів із пластику або латексу.

Română

Utilizare

1. Reglați masca astfel încât să nu restricționeze excesiv respirația sau vizibilitatea.
2. Dacă este din latex, asigurați-vă că nu sunteți alergic la latex – consultați un medic dacă aveți îndoieli.
3. Evitați purtarea îndelungată la temperaturi ridicate sau în timpul activității fizice intense pentru a evita disconfortul.

Întreținere

1. Mască din latex: spălați-o cu apă caldă și un detergent blând, apoi lăsați-o să se usuce la temperatura camerei.
2. Mască din plastic: ștergeți-o cu o cârpă umedă, dacă este necesar.
3. Evitați substanțele chimice agresive și înmuierea prelungită pentru a păstra integritatea materialului.

Eliminare

Eliminați măștile uzate sau deteriorate în conformitate cu reglementările locale pentru deșeurile din plastic sau conținând latex.

Magyar

Használat

1. Állítsa be a maszkot úgy, hogy ne korlátozza túlzottan a légzést vagy a látótérét.
2. Ha latexből készült, győződjön meg róla, hogy nem allergiás a latexre – bizonytalanság esetén forduljon orvoshoz.
3. Kerülje a hosszan tartó viselést magas hőmérsékleten vagy intenzív fizikai tevékenység közben a kényelmetlenség elkerülése érdekében.

Karbantartás

1. Latexmaszk: Mossa el langyos vízben enyhe tisztítószerrel, majd hagyja szobahőmérsékleten megszáradni.
2. Műanyag maszk: Szükség esetén nedves ruhával törölje le.
3. Kerülje az agresszív vegyszereket és a hosszas áztatást, hogy megőrizze az anyag épségét.

Ártalmatlanítás

A használt vagy sérült maszkokat a helyi előírásoknak megfelelően, műanyag vagy latex termékként kell kidobni.

Български

Употреба

1. Напаснете маската така, че да не затруднява прекалено дишането или зрението.

2. Ако е от латекс, уверете се, че не сте алергични към латекс – при съмнение, консултирайте се с лекар.
3. Избягвайте продължително носене при високи температури или интензивни физически упражнения, за да избегнете дискомфорт.

Поддръжка

1. Латексова маска: измийте я с хладка вода и мек почистващ препарат, след което я оставете да изсъхне на стайна температура.
2. Пластмасова маска: при нужда я избършете с влажна кърпа.
3. Избягвайте агресивни химикали и продължително намокряне, за да запазите целостта на материала.

Изхвърляне

Изхвърляйте износените или повредени маски съгласно местните разпоредби за пластмасови или латексови продукти.

Ελληνικά

Χρήση

1. Προσαρμόστε τη μάσκα έτσι ώστε να μη δυσχεραίνει ιδιαίτερα την αναπνοή ή την όραση.
2. Εάν είναι από λάτεξ, βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε αλλεργία στο λάτεξ – αν έχετε αμφιβολίες, συμβουλευτείτε γιατρό.
3. Αποφύγετε τη μακροχρόνια χρήση σε υψηλές θερμοκρασίες ή κατά τη διάρκεια έντονης σωματικής άσκησης για να αποφύγετε δυσφορία.

Συντήρηση

1. Μάσκα από λάτεξ: πλύνετε τη με χλιαρό νερό και ήπιο καθαριστικό, στη συνέχεια αφήστε τη να στεγνώσει σε θερμοκρασία δωματίου.
2. Πλαστική μάσκα: αν χρειαστεί, σκουπίστε τη με ένα υγρό πανί.
3. Αποφύγετε ισχυρά χημικά και παρατεταμένο μούλιασμα για να διατηρήσετε την ακεραιότητα του υλικού.

Απόρριψη

Απορρίψτε τις χρησιμοποιημένες ή κατεστραμμένες μάσκες σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς για πλαστικά ή προϊόντα που περιέχουν λάτεξ.

Lietuvių

Naudojimas

1. Užsidėkite kaukę taip, kad ji pernelyg netrukdytų kvėpuoti ar matyti.
2. Jei kaukė yra iš latekso, įsitikinkite, kad nesate alergiškas lateksui – kilus abejonų, kreipkitės į gydytoją.
3. Venkite ilgalaikio dėvėjimo aukštoje temperatūroje ar intensyvios fizinės veiklos metu, kad išvengtumėte diskomforto.

Priežiūra

1. Latekso kaukę plaukite drungnu vandeniu su švelniu valikliu, palikite išdžiūti kambario temperatūroje.
2. Plastikinę kaukę, jei reikia, nuvalykite drėgna šluoste.
3. Venkite agresyvių chemikalų ir ilgo mirkymo, kad išsaugotumėte medžiagos vientisumą.

Šalinimas

Sugadintas ar susidėvėjęs kaukes išmeskite pagal vietinius reikalavimus plastikui arba lateksą turinčių produktų atliekoms.

Latviešu Lietošana

1. Uzlieciet masku tā, lai netiktu pārāk apgrūtināta elpošana un redzamība.
2. Ja tā ir lateksa, pārlicinieties, ka neesat alerģisks pret lateksu – ja rodas šaubas, konsultējieties ar ārstu.
3. Izvairieties no ilgstošas valkāšanas augstā temperatūrā vai intensīvas fiziskās aktivitātes laikā, lai izvairītos no diskomforta.

Apkope

1. Lateksa masku mazgājiet remdenā ūdenī ar maigu mazgāšanas līdzekli, ļaujiet tai nožūt istabas temperatūrā.
2. Plastmasas masku, ja nepieciešams, noslaukiet ar mitru drānu.
3. Nelietojiet agresīvas ķīmiskas vielas un ilgstošu mērcēšanu, lai saglabātu materiāla integritāti.

Utilizācija

Nolietotās vai bojātās maskas izmetiet saskaņā ar vietējiem noteikumiem par plastmasas vai lateksa izstrādājumiem.

Suomi Käyttö

1. Aseta maski siten, ettei se rajoita liikaa hengitystä tai näköä.
2. Jos se on lateksinen, varmista, ettet ole allerginen lateksille – tarvittaessa ota yhteys lääkäriin.
3. Vältä pitkäaikaista käyttöä korkeissa lämpötiloissa tai intensiivisen fyysisen rasituksen aikana epämukavuuden estämiseksi.

Huolto

1. Lateksimaski: pese se haaleassa vedessä miedolla pesuaineella, anna kuivua huoneenlämmössä.
2. Muovimaski: pyyhi kostealla liinalla tarpeen mukaan.
3. Vältä vahvoja kemikaaleja ja pitkää liotusta materiaalin kestävyysden säilyttämiseksi.

Hävittäminen

Hävitä kuluneet tai vaurioituneet maskit paikallisten säännösten mukaisesti muovi- tai lateksituotteina.

Hrvatski Uporaba

1. Namjestite masku tako da ne ometa previše disanje ili vid.
2. Ako je od lateksa, provjerite jeste li alergični na lateks – u slučaju sumnje, posavjetujte se s liječnikom.
3. Izbjegavajte dugo nošenje pri visokim temperaturama ili tijekom intenzivne fizičke aktivnosti radi izbjegavanja nelagode.

Održavanje

1. Lateks masku perite mlakom vodom i blagim deterdžentom, osušite na sobnoj temperaturi.
2. Plastičnu masku, ako treba, obrišite vlažnom krpom.
3. Ne koristite agresivne kemikalije i nemojte je dugo močiti, kako ne biste oštetili materijal.

Zbrinjavanje

Istrošene ili oštećene maske odložite u skladu s lokalnim propisima za plastične proizvode ili one koji sadrže lateks.

Slovenščina

Uporaba

1. Namestite masko tako, da ne omejuje preveč dihanja in ohranja minimalno vidljivost.
2. Če je iz lateksa, se prepričajte, da niste alergični nanj – v primeru dvoma se posvetujte z zdravnikom.
3. Izogibajte se daljšemu nošenju pri visokih temperaturah ali intenzivni fizični aktivnosti zaradi možnega neugodja.

Vzdrževanje

1. Lateksna maska: operite jo v mlačni vodi z blagim čistilnim sredstvom, nato naj se posuši pri sobni temperaturi.
2. Plastično masko po potrebi obrišite z vlažno krpo.
3. Ne uporabljajte agresivnih kemikalij in je ne namakajte predolgo, da ohranite material.

Odstranjevanje

Obrabljene ali poškodovane maske odvrzite v skladu z lokalnimi predpisi za izdelke iz plastike ali lateksa.

Français

Utilisation

1. Ajustez le masque de manière à ne pas trop restreindre la respiration ni la vision.
2. Si c'est un masque en latex, assurez-vous de ne pas être allergique au latex – en cas de doute, consultez un médecin.
3. Évitez de le porter longtemps à des températures élevées ou pendant une activité physique intense pour prévenir l'inconfort.

Entretien

1. Masque en latex : lavez-le à l'eau tiède avec un détergent doux, puis laissez-le sécher à température ambiante.
2. Masque en plastique : essuyez-le avec un chiffon humide si nécessaire.
3. N'utilisez pas de produits chimiques agressifs et n'immergez pas trop longtemps, afin de conserver l'intégrité du matériau.

Élimination

Jetez les masques usés ou endommagés conformément à la réglementation locale pour les produits en plastique ou contenant du latex.

Español

Uso

1. Ajuste la máscara de modo que no dificulte en exceso la respiración ni la visión.
2. Si es de látex, asegúrese de no ser alérgico al látex – consulte a un médico si tiene dudas.
3. Evite llevar la máscara durante mucho tiempo en altas temperaturas o durante ejercicio físico intenso para prevenir molestias.

Mantenimiento

1. Máscara de látex: lávela con agua tibia y un detergente suave, luego déjela secar a temperatura ambiente.
2. Máscara de plástico: límpiela con un paño húmedo si es necesario.
3. No use químicos agresivos ni la sumerja durante mucho tiempo, para preservar la integridad del material.

Eliminación

Deseche las máscaras gastadas o dañadas conforme a la normativa local sobre productos de plástico o con contenido de látex.

Svenska

Användning

1. Justera masken så att den inte hindrar andningen eller sikten alltför mycket.
2. Om masken är av latex, se till att du inte är allergisk mot latex – rådfråga läkare vid osäkerhet.
3. Undvik att bära masken under lång tid i hög värme eller vid intensiv fysisk aktivitet för att undvika obehag.

Skötsel

1. Latexmask: tvätta i ljummet vatten med mildt rengöringsmedel och låt torka i rumstemperatur.
2. Plastmask: torka av den med en fuktig trasa om nödvändigt.
3. Använd inte aggressiva kemikalier och undvik långvarig blötläggning för att bibehålla materialets egenskaper.

Bortskaffande

Kassera utslitna eller skadade masker enligt lokala föreskrifter för plast eller latexinnehållande produkter.

Português

Uso

1. Ajuste a máscara de forma que não dificulte excessivamente a respiração nem a visão.
2. Se for de látex, certifique-se de não ter alergia a látex – consulte um médico em caso de dúvida.
3. Evite usá-la por períodos prolongados em altas temperaturas ou durante atividade física intensa para prevenir desconforto.

Manutenção

1. Máscara de látex: lave-a em água morna com um detergente suave e deixe-a secar à temperatura ambiente.
2. Máscara de plástico: limpe-a com um pano úmido, se necessário.
3. Não use produtos químicos agressivos nem deixe de molho por muito tempo, para preservar a integridade do material.

Descarte

Descarte máscaras gastas ou danificadas de acordo com as normas locais para produtos de plástico ou látex.

Nederlands

Gebruik

1. Stel het masker zo af dat het de ademhaling of het zicht niet onnodig belemmert.
2. Als het van latex is, zorg dat je niet allergisch bent voor latex – raadpleeg een arts bij twijfel.
3. Vermijd lang dragen bij hoge temperaturen of tijdens intensieve fysieke inspanning om ongemak te voorkomen.

Onderhoud

1. Latexmasker: was het in lauwwarm water met mild reinigingsmiddel en laat het op kamertemperatuur drogen.
2. Plastic masker: veeg het indien nodig af met een vochtige doek.
3. Gebruik geen agressieve chemicaliën en laat het niet te lang weken om de materiaalstructuur te behouden.

Verwijdering

Gooi versleten of beschadigde maskers weg volgens plaatselijke voorschriften voor plastic of latexhoudende producten.

Italiano

Utilizzo

1. Regolate la maschera in modo che non ostacoli eccessivamente la respirazione né la visuale.
2. Se è in lattice, verificate di non essere allergici al lattice – consultate un medico in caso di dubbio.
3. Evitate di indossare la maschera a lungo in ambienti molto caldi o durante attività fisica intensa, per evitare fastidi.

Manutenzione

1. Maschera in lattice: lavatela con acqua tiepida e un detergente delicato, poi lasciatela asciugare a temperatura ambiente.
2. Maschera in plastica: pulitela con un panno umido, se necessario.
3. Non utilizzate sostanze chimiche aggressive né lasciate la maschera in ammollo a lungo, per salvaguardare l'integrità del materiale.

Smaltimento

Eliminate maschere usurate o danneggiate in conformità alle normative locali sui prodotti in plastica o contenenti lattice.