

## كيف تستخدم الكمامة (قناع الفم)؟

### كيف تغسل الكمامة وتخزنها؟

قم بغسل الكمامة قبل الاستخدام الأول وتعقيمه كل يوم. يصبح التعقيم ضروريا بعد 4 ساعات فقط عند الاستخدام المكثف على سبيل المثال إذا كنت تضطر للتحدث كثيرا.

قم بغسل الكمامة على الأقل على درجة 60 مئوية لمدة 30 دقيقة أو قم بغليها لفترة وجيزة في وعاء الطبخ تخصصه فقط لهذا الغرض فقط.



قم بكي الكمامة على درجة حرارة عالية.



اترك الكمامة تجف جيدا، ولا تستخدمها مبللة أبدا. احتفظ بها في كيس مغلق، يفضل ان يكون من القماش. وقم بغسل الكيس وفيه الكمامة.



يوجد في الجزء السفلي من الكمامة حجرة للمصفاة (مصفاة القهوة، ورق مطبخ...). تأكد من أن المصفاة ليست ثقيلة جدا، لأن ذلك يجعل التنفس صعبا.



### متى؟

باستخدام قناع الفم أو الكمامة، يمكنك الحد من انتشار قطرات الرطوبة التي تنتشر في الهواء عند السعال أو التحدث على سبيل المثال. بهذه الطريقة تحمي الآخرين ولا تنقل العدوى إلى الأشياء من حولك.

في حالات الاحتكاك الوثيق، إذا لم تتمكن من الحفاظ على مسافة 1.5 متر.



إلزامي عند استعمال وسائل النقل العمومي ابتداء من 12 سنة



يوصى بوضعها في الأماكن العامة المزدحمة



يوصى بوضعها في السوبر ماركت أو المتاجر الأخرى



عند زيارة الأشخاص الضعفاء. قم بارتدائها دائما عند الخروج إذا كنت بنفسك من المرضى ذوي مناعة ضعيفة.



• لا تلبس الكمامة بشكل متقطع. يفضل وضعها عند مغادرة المنزل.

• إذا كنت بحاجة إلى إزالة القناع لفترة قصيرة (على سبيل المثال للشرب)، ضعها في مكان نظيف يمكنك تنظيفه بسهولة بعد ذلك أو ضعها في كيس قابل للتهوية

• لا تحتفظ بالكمامة في الثلاجة أو المبرد، فالبرودة لن تقتل الفيروس كما أن ذلك قد يلوث الأطعمة.



## يكون قناع الفم مجدياً فقط إذا اتبعت الإرشادات الأساسية الأخرى في نفس الوقت

- تسعل وتعطس في مرفقك
- قلل من التواصل الاجتماعي
- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً
- حافظ على مسافة 1.5 متر
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون
- لا تلمس وجهك

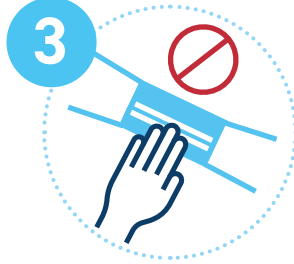
### كيف تضعها؟



1 اغسل يديك جيداً بالماء والصابون قبل لمس القناع



2 أمسك الكمامة من الشرائط واربطها خلف رأسك



3 لا تلمس الجانب الداخلي للقناع



4 تأكد من أن الكمامة مثبتة جيداً على وجهك قدر الإمكان بحيث يغطي أنفك وفمك وذقنك.

### كيف تزيلها؟



1 اغسل يديك جيداً بالماء والصابون قبل إزالة الكمامة.



2 المس الكمامة فقط من الأشرطة لتفكها.



3 لا تلمس وجهك.



4 اغسل الكمامة فور عودتك إلى المنزل ثم اغسل يديك مرة أخرى.

