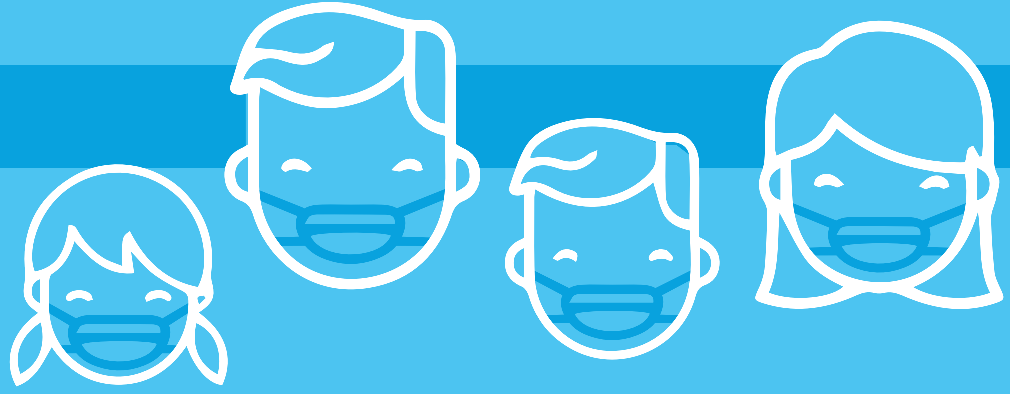


د خولۍ د ماسک څخه څنګه کار اخلئ؟

کله؟

د خولۍ د ماسک د کارولو په مرسته تاسو د هغو وړو مرطوبو څاڅکي د خپریدلو څخه چې د توخی او خبرو کولو په مهال خپرېږی، مخنیوی کوئ. په دې توګه تاسو د نورو حفاظت کوئ او هغه توکی چې په چاپیریال کی دی نه ککړ کوئ.

- د نږدې اړیکې په مهال کله چې تاسو نه شئ کولای چې 1,5 متره واټن وساتئ.
- د ۱۲ کلنی څخه په عامه ترانسپور کښې جبری دی.
- په ګنه ګونه ځاینو کښې مشوره ورکول کیږی.
- په سوپرمارکیت او نورو دوکانونو کښې مشوره ورکول کیږی.
- د اغېزمنو کسانو سره د اړیکو په مهال. آیا تاسو خپله د خطر وړ ناروغ یاستئ؟ که چېری داسی وی بیا هر کله چې د بهر ته ځئ وکاروئ.

پرېمنځل او ساتل

د خپل د خولۍ ماسک مخکې له کارولو څخه پرېمنځئ. هر ورځ یی ضد عفونی کړئ. د هر ځل ډېر کارولو څخه فرضاً کله چې تاسو ۴ ساعته باید خبری وکړئ.

- د خولۍ ماسک ۳۰ دقیقې په حد اقل ۶۰ درجو کې پرېمنځئ یا د لنډې مودې لپاره په دېګی وایشوئ. د هغه دېګی څخه د بل هیڅ کار لپاره مه کاروئ.
- د خولۍ ماسک په لوړه درجه حرارت اتو کړئ.
- د خولۍ ماسک ښه وچ کړئ، هېڅ کله یې لوند مه کاروئ. په یو سر تړلی د تکې کڅوړې کښې وساتئ او هغې سره یې یو ځای پرېمنځئ.
- د خولۍ ماسک په لاندنی برخې کې یوه برخه د فلتر لپاره ده (کافی فلتر، د آشپزخانې کاغذ...) دې ته پام وکړئ چې د فلتر وزن زیات ونه وسی، ځکه چې هغه مهال سا ویستل سخته کیږی.

- تر هغه اندازې پوری چه امکان لری د خولۍ ماسک ډېر مه اېږدی او لری کوئ. ترجیح ورکول کیږی چې هر کله چې د کور څخه بهر وځئ ماسک وکاروئ.
- کله چې د خولۍ ماسک د لنډې مودې لپاره لری کوئ (فرضاً د اوبو د څښلو په مهال) لازمه ده چې په یو مناسبه ځای کې کښېدئ ترڅو وروسته وشئ کولای هغه په آسانه توګه پاک کړئ یا په داسې یوې کڅوړې کښې چې د هوا جریان ولری کښېدئ.
- د خولۍ ماسک په د یخچال په یخ خای کښې مه کیږدئ. یخ ویروس له منځه نه شی وړلی. کیدای شی چې ماسک ستاسو خوړه ککړ کړی.

اېر نه کړئ

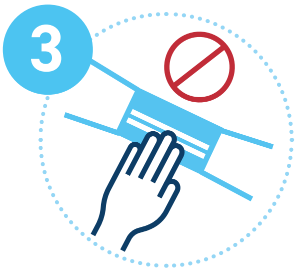
د خولې ماسک کارول یوازې هغه مهال ګټه لری چې تاسو نورې لاربښودنې ته درناوی وکړئ.

- د یو بل څخه 1,5 متره واټن وساتئ
- خپل لاسونه په مکرره توګه صابون او اوبو سره پرېمنځئ
- په خپل مخ باندی لاس مه وهئ
- ټوخی او برنجېدل په مټ کښې وکړئ
- خپلې ټولنیزې اړیکې محدوده کړئ
- که ناروغ ووسئ په کور کښې پاتی شئ

څنګه یې وتړئ؟

1. مخکې له هغې څخه چې په ماسک باندی لاس ووهئ خپل لاسونه اوبو او صابون سره ښه پرېمنځئ.

2. د ماسک مزی په لاس ونیسئ او د خپل د سر شاته یی غوټه کړئ.



3. د ماسک په منځ کښې ګوته مه وهئ.

4. کوښښ وکړئ چې ماسک ستاسو په مخ ډېر ښه کښېنی. خپله پزه، خوله او زنه ورسره پټه کړئ.

ماسک څنګه لری کېږی؟

1. مخکې له هغې څخه چې په ماسک لری کړئ خپل لاسونه ښه پرېمنځئ.

2. یواځې د ماسک په مزو باندی لاس ووهئ چې لری یی کړئ.

3. په خپل مخ باندی لاس مه وهئ.

4. کله چې کور ته ورسیدلئ د خولې ماسک په خیرنو کالیو سره واچوئ. هغه مهال بیا خپل لاسونه پرېمنځئ.

V.U.: Paul Van Miert - Campus Blairon 200 - 2300 Turnhout