



يجب

التفكير في أنواع الكمامات المختلفة المتاحة للاستخدام العام:

- الكمامات غير الطبية
- الكمامات الطبية
- أقنعة التنفس



اختيار كمامة تكون نظيفة وجافة وخالية من أي تلف.



اختيار كمامة تلائم الوجه بإحكام وتغطي الأنف والفم والذقن بالكامل.



غسل اليدين أو استخدام معقم اليدين قبل لمس أي كمامة أو خلعها وبعد ذلك.



استخدام الأربطة أو الشرائط أو حلقات الأذن لارتداء الكمامة وخلعها.



تحسين درجة إحكام الكمامة عن طريق:

- ضبط قطعة الأنف المرنة
- ضبط حلقات الأذن أو الأربطة أو الشرائط حتى تصبح الكمامة محكمة على الوجه



عند ارتداء كمامة غير طبية، يجب اختيار واحدة مصنوعة من عدة طبقات تتيح التنفس، بما في ذلك:

- طبقتان على الأقل من أقمشة منسوجة بإحكام
- وطبقة مرشح ثالثة متوسطة



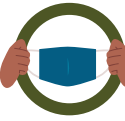
الحرص على ارتداء الكمامة إلا أثناء:

- تناول الطعام أو الشراب
- التواصل مع شخص يعاني من صعوبة السمع أو يقرأ الشفاه



إذا توجب عليك خلع الكمامة:

- عاود ارتدائها في أسرع فرصة ممكنة
- تأكد من تطبيق التدابير الأخرى، مثل:



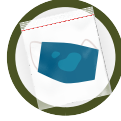
• التباعد البدني

• اختيار مكان خارجي أو جيد التهوية للتواصل

تخزين الكمامة في كيس ورق أو قماش نظيف إذا كنت تخطط لارتدائها مرة أخرى.



تغيير الكمامة عندما تتعرض للاتساخ أو البلل أو التلف مع الحرص على بقائها بعيداً عن متناول الآخرين.



تخزين الكمامات غير الطبية المتسخة القابلة لإعادة الاستخدام في حقيبة أو حاوية مقاومة للماء إلى أن يتم تنظيفها.



غسل الكمامات غير الطبية القابلة لإعادة الاستخدام (في غسالة الملابس أو يدويًا) باستخدام الماء الساخن والصابون وتجفيفها تمامًا قبل ارتدائها مرة أخرى.



التخلص من الكمامات المتسخة أو المبللة أو التالفة المخصصة لاستخدام مرة واحدة في النفايات أو استخدام برنامج إعادة تدوير الكمامات إذا كان متوفرًا.



تجنب

تجنب وضع كمامة للحالات التالية:

- طفل يقل عمره عن عامين
- شخص يعاني مشاكل في التنفس أثناء ارتداء الكمامة
- شخص يحتاج إلى مساعدة لخلعها



تجنب استخدام:

- كمامة مزودة بفتحات أو صمامات الزفير
- وشاح أو منديل كبير أو غطاء العنق أو واقي الوجه بدلاً من الكمامة



تجنب تعليق الكمامة في عنقك أو أذنيك أو وضعها تحت الذقن.



تجنب تبادل الكمامات.



تجنب لمس الجزء الأمامي من الكمامة.



تجنب إعادة استخدام الكمامة المخصصة للاستخدام مرة واحدة عندما تصبح متسخة أو مبللة أو تالفة.



حماية نفسك والآخرين

خارج أفراد منزلك. وهذا أمر مهم، ولا سيما في الأماكن الداخلية سواء الخاصة أو العامة.

يوصى بشدة بارتداء الكمامات في أي أماكن مزدحمة، بما في ذلك الأماكن التي تشتت الحبوب على اللقاح.

وسواء كنت تلقيت اللقاح أم لا، تابع التقيد بمستويات متعددة من تدابير الصحة العامة الفردية، بما فيها:

يمكن للكمامة ذات البنية الجيدة والمحكمة جيدًا والتي يتم ارتداؤها على نحو صحيح المساعدة على منع انتشار كوفيد-19- عندما تلبس تدابير الصحة العامة الأخرى الموصى بها.

احرص على أن يصبح ارتداء الكمامة جزءًا من روتينك اليومي.

اتبع نصائح الصحة العامة المحلية بشأن الأوقات اللازمة لارتداء الكمامة. فقد يوصى بارتداء الكمامات أو يكون ذلك مطلوبًا في الأماكن العامة، مثل:

- المناجر
- المدارس
- الشركات
- أماكن العمل
- وسائل النقل العام

البقاء في المنزل أثناء المرض

تحسين التهوية الداخلية

زيادة التباعد البدني عندما تكون بصحبة أشخاص من خارج أفراد منزلك

تغطية وجهك عند السعال والعطس

غسل يديك أو تعقيمهما بانتظام

تنظيف الأسطح والأشياء التي يكثر لمسها وتعقيمها

حتى إذا كان ارتداء الكمامات غير مطلوب، فإن ارتدائها يمثل وسيلة حماية إضافية. وسواء كنت حاصلًا على اللقاح أو لا، يجب عليك مراعاة ارتداء كمامة في الأماكن المشتركة التي بها أشخاص من

هذه النصائح مقدمة لعامة الجمهور وليست مخصصة لأغراض الصحة المهنية، بما في ذلك أماكن الرعاية الصحية.