

# استخدام كمامة كوفيد-19:-

كيف يمكنك إحكام الكمامة بشكل صحيح

يمكن للكمامة ذات البنية الجيدة والمحكمة جيداً والتي يتم ارتداؤها على نحو صحيح المساعدة على منع تعرضك وتعرض الآخرين لفيروس كوفيد-19- عندما تلبى تدابير الصحة العامة الأخرى الموصى بها. وبغض النظر عن نوع الكمامة الذي تستخدمه، فإن الإحكام المناسب هو عامل أساسي في مدى فعاليتها.

ARABE / ARABIC

## كيف يمكنك إحكام الكمامة بشكل صحيح

قم بتحسين درجة إحكام الكمامة لكي تصبح جيدة الإحكام ودون وجود فجوات. اضبط الأربطة أو الشرائط أو حلقات الأذن. اضبط قطعة الأنف.



تحقق من عدم وجود فجوات بين وجهك والكمامة.

- تحقق من الجزء العلوي والسفلي للكمامة وجانبيها.
- تحقق من عدم تسريب حواف الكمامة للهواء واضبطها حسب الضرورة.



احرص على أن تغطي الكمامة أنفك وفمك وذقنك بالكامل.



## تتضمن الوسائل الأخرى لتحسين درجة إحكام الكمامة ما يلي:

استخدام دعامة الكمامة للمساعدة على زيادة الإحكام.



ثني جانبي الكمامة بحيث تصبح ملاصقة لوجهك.



ربط عقد في حلقات الأذن.



انتبه لحلق شعر الوجه أو تقصيره إن أمكن، حيث يسمح ذلك بجعل الكمامات أكثر إحكاماً على الوجه.



ارتداء كمامة قماشية غير طبية جيدة الإحكام فوق أي كمامة مخصصة للاستخدام مرة واحدة للمساعدة على جعل حواف الكمامة المخصصة للاستخدام مرة واحدة أقرب لوجهك. تأكد من أنه لا يزال بإمكانك التنفس بسهولة عند ارتداء كمامتين.



## اختيار كمامة بدرجة إحكام مناسبة

- عند اختيار كمامة، فإن درجة الإحكام مهمة. وتذكر:
- قد تختلف درجة إحكام الكمامة على حسب المقاس وشكل وجهك
- قد تتيح الكمامات ذات قطعة الأنف المرنة درجة إحكام أفضل عند الأنف
- قد تقدم الكمامات ذات الأربطة أو الشرائط التي تلتف حول الرأس من الخلف درجة إحكام أفضل
- عند اختيار كمامة من نوع حلقة الأذن، فاستخدم واحدة بحلقات أذن قابلة للضبط أو اتبع النصائح التالية لتحسين درجة إحكام الكمامة
- أقمعة التنفس مصممة لتكون محكمة للغاية على الوجه، مما قد يسمح بدرجة إحكام أفضل من الكمامة الطبية
- لا يحتاج أي قناع تنفس يتم ارتداؤه في المجتمع إلى اختبار درجة الإحكام بشكل رسمي

## المبادئ العامة لإحكام الكمامة

- الكمامة جيدة الإحكام، يجب أن تكون:
- كبيرة بما يكفي لتغطية الأنف والفم والذقن بالكامل وبراحة دون وجود فجوات
- لا تسمح بتسرب الهواء من الحواف
- مربوطة بإحكام على الرأس بواسطة الأربطة أو الشرائط أو حلقات الأذن
- مريحة ولا تتطلب الضبط عدة مرات
- محافظة على شكلها بعد الغسيل والتجفيف (بالنسبة للكمامات غير الطبية القابلة لإعادة الاستخدام فقط)

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

للمزيد من المعلومات : [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada