

طريقة الارتداء الآمن للكمامة القماشية غير الطبية

المصدر: منظمة الصحة العالمية

افعل



غط فمك وأنفك
وذقنك بشكل جيد.



ثبت الكمامة على وجهك
بإحكام دون ترك فراغات
على الجانبين.



تفحص الكمامة للتأكد من
أنها سليمة من العيوب
وليس متسخة أو رطبة.



نظف يديك قبل
لمس الكمامة



اسحب الكمامة بعيداً
عن وجهك.



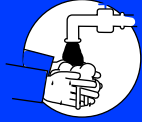
انزع الكمامة من خلف
الأذنين أو الرأس.



نظف يديك قبل
نزع الكمامة.



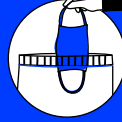
تجنب لمس الكمامة.



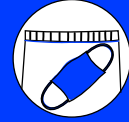
نظف يديك بعد نزع
الكمامة.



اغسل الكمامة بالصابون أو
بمسائل التنظيف وبماء يفضل
أن يكون ساخناً، مرة واحدة
في اليوم على الأقل.



اسحب الكمامة من
أشرفتها عندما تخرجها
من الكيس.



ضع الكمامة في كيس بلاستيكي
يمكن إغلاقه بإحكام، إذا لم
تكن متسخة أو رطبة وكن
توي إعادة استخدامها.

لا تفعل



لا تزع الكمامة إذا كان
هناك أشخاص على
مسافة متر واحد منك.



لا تُزل الكمامة
تحت أنفك.



لا تلبس كمامة واسعة.



لا ترتد كمامة ممزقة
أو مبتلة.



لا تعير كمامتك لأحد.



لا تلبس كمامة
متسخة أو رطبة.



لا تلمس الجهة الأمامية
من الكمامة.

يمكن الكمامة القماشية أن تحمي الآخرين من حولك. لحماية نفسك ومنع تفشي عدوى - فيروس كوفيد-19، تذكر أن تبعد مسافة 1.5 متر واحد على الأقل من الآخرين، وأن تنظف يديك باستمرار وبشكل جيد، وتتجنب لمس وجهك والكمامة.

الملحق 1: الطريقة الصحيحة لاستخدام الكمام والتخلص منه

الطريقة الآمنة لارتداء كمامة طبية

المصدر: منظمة الصحة العالمية

افعل ✓



تأكد من توجيه الطرف الملون إلى الخارج.



حدد الطرف العلوي حيث يوجد الشريط المعدني أو الطرف الصلب.



تفحص الكمامة للتأكد من خلوها من أي ثقوب أو شقوق.



اغسل يديك قبل لمس الكمامة



تجنب لمس الكمامة.



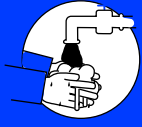
ثبث الكمامة بإحكام على وجهك دون ترك أي فراغات على الجانبين.



تأكد من تغطية فمك وأنفك وذقنك.



ثبث الشريط المعدني أو الطرف الصلب على أنفك



اغسل يديك بعد التخلص من الكمامة.



تخلص من الكمامة فوراً بعد استخدامها، ويفضل إلقاها في صندوق قمامة مغلق.



ابتعد الكمامة عنك وعن الأسطح أثناء نزعها.



انزع الكمامة من خلف الأذنين أو الرأس.

لا تفعل ✗



لا تلمس الجهة الأمامية من الكمامة.



لا ترتد كمامة واسعة.



لا تكتف بتغطية فمك فقط أو أنفك بالكمامة.



لا تستخدم كمامة بها عيوب.



لا تستخدم الكمامة مرة أخرى.



لا تترك الكمامة في متناول الآخرين.



لا تتزع الكمامة لتحدث مع أحد ولا تفعل أي شيء يستدعي لمس الكمامة.

تذكر أن الكمامة وحدها لن تحميك من عدوى كوفيد-19. ابتعد مسافة 1.5 متر على الأقل عن الآخرين وواظب على غسل يديك بشكل جيد حتى عندما تضع كمامة ذ.

الملحق 1: الطريقة الصحيحة لاستخدام الكمامات والتخلص منه