

متى وكيف نرتدي الكمامة؟

ننصح بشدة جميع الموظفين، والموردين، والعمال المتعاقدين، بارتداء الكمامات الوقائية باستمرار في أماكن عملهم. كما ننصح بشدة كل فرد وعائلته بارتداء الكمامات عند مغادرة المنزل والذهاب إلى الأماكن العامة التي يُتوقع فيها الاختلاط بالناس. وينبغي التنبه بأن الكمامات لا تُعد بديلاً عن التباعد الجسدي.

ارتداء الكمامة

لا تتحقق الاستفادة الفاعلة من الكمامات إلا عند استعمالها مع الاهتمام بالتنظيف المتكرر لليدين، كما أنها ليست بديلاً عن التباعد الجسدي. ولا يجب وضع الكمامات على الأطفال (ممن تقل أعمارهم عن عامين) أو الأشخاص فاقد الوعي.



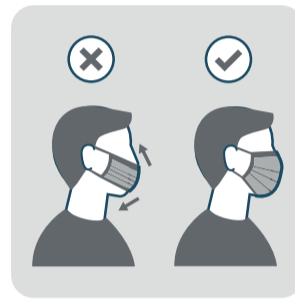
الخطوة 4

أثناء ارتداء الكمامة، تجنّب لمسها، أو لمس عينيك أو أنفك أو فمك.



الخطوة 3

قم بتشكيل أو ضغط الشريط فوق الأنف ليلتصق على وجهك بانسجام مع شكل أنفك.



الخطوة 2

استخدم الكمامة لتغطية فمك وأنفك، وتأكد من التصاق الكمامة مباشرةً بوجهك بشكل يشمل منطقة الذقن، وتأكد أيضاً من عدم وجود فجوات جانبية ينفذ منها الهواء.



الخطوة 1

نظّف يديك جيّداً باستخدام الماء والصابون لمدة 20 إلى 40 ثانية، أو باستخدام معقم اليدين لمدة 20 إلى 40 ثانية، وذلك قبل لمس الكمامة.

طريقة التخلص من الكمامة

الكمامة القماشية (تُستخدم عدة مرات)

الكمامة الورقية (تُستخدم لمرة واحدة)

تخلص من الكمامة واستبدلها بجديدة عندما تبتل أو تصبح بالية، ولا تستعملها أبداً مرة أخرى.



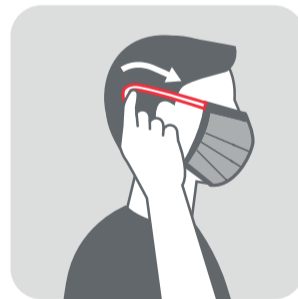
الخطوة 2

اخلع الكمامة من الخلف (لا تلمس الكمامة من الأمام)، ثم نظّف يديك بالماء والصابون أو بمعقم اليدين.



الخطوة 1

نظّف يديك جيّداً باستخدام الماء والصابون لمدة 20 إلى 40 ثانية، أو باستخدام معقم اليدين لمدة 20 إلى 40 ثانية، وذلك قبل لمس الكمامة.



الخطوة 2

اخلع الكمامة من الخلف (لا تلمس الكمامة من الأمام).



الخطوة 1

نظّف يديك جيّداً باستخدام الماء والصابون لمدة 20 إلى 40 ثانية، أو باستخدام معقم اليدين لمدة 20 إلى 40 ثانية، وذلك قبل لمس الكمامة.

الخطوة 3

ينبغي غسل الكمامات القماشية يدوياً أو آلياً بالماء الساخن وصابون الملابس، وذلك عندما يبدو عليها الاتساخ، أو في نهاية كل يوم. ويمكن غسلها غسلاً عادياً أو بالبخار، وهذا يكفي لتعقيمها.



الخطوة 3

تخلص من الكمامة فوراً بوضعها في سلة نفايات مغلقة، ثم نظّف يديك بالماء والصابون أو بمعقم اليدين.

