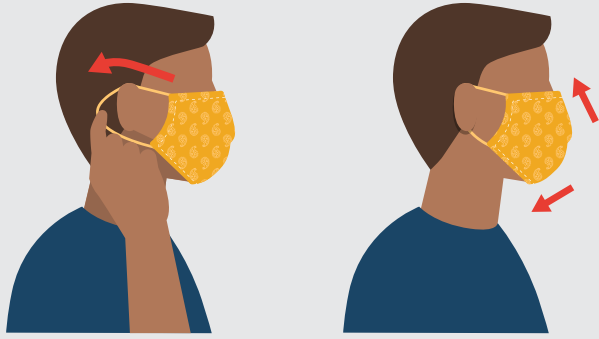


كيفية ارتداء القناع ونزعه بأمان

يمكن الوصول إليه: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

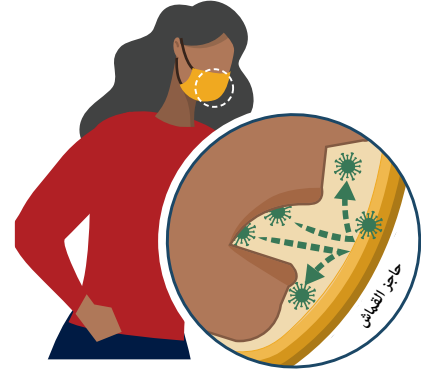


ارتدِ قناعك بشكل صحيح

- اغسل يديك قبل ارتداء القناع
- ضعه على أنفك وفمك وأحكمه تحت ذقنك
- حاول تهيئته بصورة مريحة على جانبي وجهك
- تأكد من قدرتك على التنفس بسهولة
- لا تضع القناع على وجه طفل أصغر من عامين

استخدم القناع للمساعدة على حماية الآخرين

- ارتدِ القناع على أنفك وفمك للمساعدة على منع الإصابة بفيروس كوفيد-19 ونشره
- ارتدِ قناعاً في الأماكن العامة عندما تكون بين الآخرين الذين لا يعيشون في أسرتك، خاصةً عندما تكون في مكان داخلي وعندما يكون من الصعب بالنسبة لك البقاء على مسافة ستة أقدام بينك وبين الآخرين الذين لا يعيشون معك
- لا تضع القناع حول رقبتك أو لأعلى على جبهتك
- لا تلمس القناع، وإذا فعلت ذلك، فاغسل يديك أو استخدم مطهر اليدين



اتبع العادات الصحية اليومية

- حاول أن تبقى على بُعد مسافة 6 أقدام على الأقل عن الآخرين
- تجنب الاحتكاك بالمرضى
- تجنب الأماكن المزدحمة والأماكن ذات التهوية السيئة
- اغسل يديك كثيرًا

انزع القناع بحرص عندما تكون في المنزل

- فك الرباط حول رأسك أو شد حلقات الأذن
- تعامل فقط مع حلقات الأذن أو الأربطة
- قم بطيها ناحية الأركان الخارجية معاً
- ضع القناع في ماكينة الغسيل
- اغسل يديك بالماء والصابون



القناعات الشخصية ليس قناعات جراحية أو أجهزة تنفس N-95. حيث يجب حفظ كل منهما للعاملين في مجال الرعاية الصحية وغيرهم من المستجيبين الطبيين الأوائل.

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

بالنسبة للتعليمات حول
عمل قناع، انظر:

