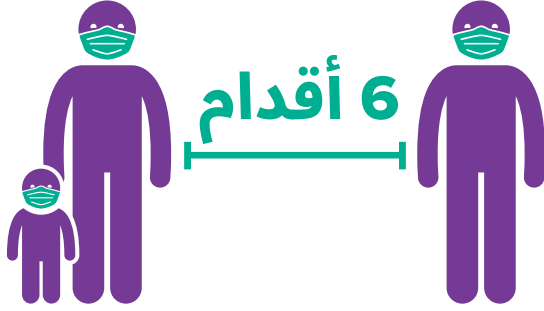


أقنعة الوجه: الأساسيات



كل شخص يزيد سنه عن سنتين (2) ويستطيع تحمل قناع الوجه طبيًا يجب عليه أن يرتديه في بعض الأماكن.

كيفية التعامل مع القناع

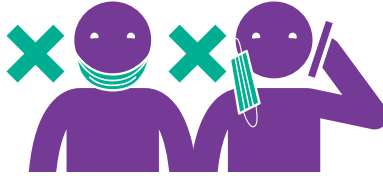
اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين قبل أن تلبس أو تخلع أو تعدل قناعك.



تأكد من أن القناع يغطي أنفك وفمك بالكامل وثبته تحت ذقنك.

ضعه بإحكام على جانبي وجهك. تأكد من أنه يمكنك التنفس بسهولة.

لا تضع القناع حول رقبتك أو على جبهتك.



انزع قناعك بعناية.

لا تلمسه إلا من خلال حلقات الأذن أو الروابط فقط.

اغسل قناعك القماشي بانتظام. لا تستخدم القناع الذي يستخدم لمرة واحدة إذا أصبح تالفًا أو متسخًا أو مبللًا.



متى يجب أن ترتدي قناعًا

إذا لم تكن قد حصلت على لقاح ضد مرض (COVID-19)، فارتد قناعًا في أي وقت تكون فيه خارج منزلك، خاصة إذا كنت غير قادر على الحفاظ على وجود مسافة 6 أقدام بينك والآخرين. لا تنزع القناع للتحديث مع الآخرين أو استخدام الهاتف.

إذا كنت قد حصلت على اللقاح بالكامل، يمكنك ممارسة العديد من الأنشطة دون ارتداء قناع. نصيحتنا لك هي أن ترتدي قناعك في الأماكن العامة الداخلية، حتى عندما لا يكون ذلك مطلوبًا، وفي أي مكان لا تعرف فيه حالة الحصول على اللقاح بالنسبة لمن حولك. كما يجب عليك اتباع متطلبات ارتداء القناع في أي مكان تذهب إليه، مثل الأعمال التجارية أو المدارس أو وسائل النقل العام أو أماكن العمل.

إذا كانت لديك أعراض مرض (COVID-19)، أو كانت نتيجة اختبارك لمرض (COVID-19) إيجابية، أو كنت قد تعرضت مؤخرًا لشخص مصاب بمرض (COVID-19)، فارتد قناعًا، حتى لو كنت قد حصلت على اللقاح بالكامل.



لماذا يجب أن ترتدي قناعًا

الأقنعة تحميك أنت والآخرين عن طريق تقليل كمية الرزاز الناتج عن التنفس الذي يختلط بالهواء عندما يسعل شخص أو يعطس أو يتحدث أو يغني أو يتنفس.