

ارتداء قناع في الأماكن العامة

يمكن أن ينتقل الفيروس التاجي من خلال قطرات الجهاز التنفسي والتلامس. تتولد قطرات الجهاز التنفسي عندما يسعل أو يعطس المصاب. أي شخص على اتصال وثيق مع شخص يعاني من أعراض تنفسية (السعال والعطس) معرض لخطر الإصابة بفيروس كورونا. ارتداء القناع يمكن أن يحمي نفسك والآخرين من فيروس كورونا. إذا غادرت المنزل ، استخدم قناع. يمكن أن تكون الأقنعة أقنعة قماش قابلة لإعادة الاستخدام أو أغطية وجه ثقافية أو مصنوعة من قطعة قماش أو وشاح.

يرجى ملاحظة أن ارتداء قناع لا يحل محل المسافات الجسدية. يجب أن تبقى على بعد مترين من الأشخاص الذين لا يعيشون في منزلك.

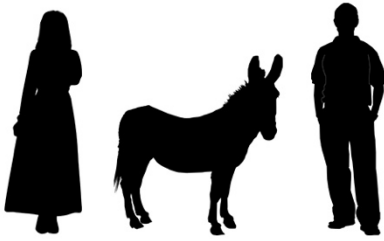
لا يجب وضع أغطية الوجه القماشية على الأطفال الصغار تحت سن الثانية أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس. لا ينبغي وضعه على أي شخص فاقد للوعي أو عاجز أو غير قادر على إزالة القناع دون مساعدة.

ك كيفية ارتداء القناع وارتدائه بأمان:

- عندما تصل إلى المنزل ، قم بإزالة القناع:
 - نظف يديك بالصابون والماء
 - قم بإزالة القناع من الخلف حيث يلتف حول أذنيك أو رأسك. لا تلمس الجزء الأمامي من القناع أثناء إزالته
 - بعد ذلك ، نظف يديك بالصابون والماء-

- غطي فمك وأنفك بالقناع وتأكد من عدم وجود فجوات بين وجهك والقناع
- تجنب لمس القناع أثناء استخدامه
- يجب أن تكون الأقنعة في وضع ارتداء كامل أو انتزاع كامل تمامًا، لا ترتدي و تترك القناع تحت الذقن
- لا ترتدي قناعًا من الداخل للخارج أبدًا
- العطس أو السعال يجب ان يوجه في مرفقك مع تغطية القناع أو الوجه

إذا كان ذلك ممكنًا ، اغسل القناع أو الوجه كل ليلة بالصابون والماء. اتركه طوال الليل في مكان آمن حتى يجف.



كيف هي مسافة المترين:

- هي متوسط حجم حمار بالغ تكون ما بين المتر ونصف والمترين.
- أبسط ذراعيك وانت واقف، حدد دائرة في المكان الذي تقف فيه متضمنة ذراعيك. تخيل مسافة المترين هي ثلاثة أضعاف ذراعيك وهيا مبسطة.