

كيفية ارتداء القناع ونزعه

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



كيفية ارتداء القناع بشكل صحيح

- اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين قبل ارتداء القناع
- ضعه على وجهك وفمك
- تأكد من أن القناع يلائم جوانب وجهك وتحت ذقنك بشكل مريح
- تأكد من قدرتك على التنفس بسهولة

ارتدِ قناعاً لحماية نفسك والآخرين

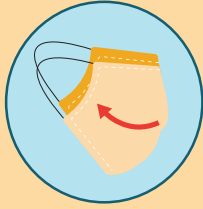
- ارتدِ القناع على أنفك وفمك للمساعدة على منع الإصابة بفيروس كوفيد-19 ونشره.
- ارتدِ قناعاً في الأماكن العامة، خاصة عندما لا يمكنك الابتعاد مسافة ستة أقدام عن الأشخاص الذين لا يعيشون معك



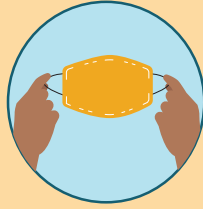
كيفية نزع القناع



اغسل يديك مباشرة بعد نزع



قم بطيها ناحية الأركان الخارجية معاً



تعامل فقط مع حلقات الأذن أو الأربطة



فك الرباط حول رأسك أو شد حلقات الأذن



طرق أخرى لحماية نفسك

- حاول أن تبقى على بُعد مسافة 6 أقدام على الأقل عن الآخرين
- تجنب الأماكن المزدحمة والأماكن ذات التهوية السيئة
- اغسل يديك كثيراً
- احصل على لقاح عند تقديمه