

COVID-19

ارتداء الكمامة يمكن أن يساعد على وقف انتشار COVID-19

ارتدِ كمامة إذا:

- كان لا يمكنك البقاء على بعد 1,5 متر عن الآخرين
- كانت لديك أعراض وكنت ستذهب لإجراء لفحص
- كنت في عزلة في نفس الغرفة مع شخص آخر.

هذه هي الطريقة التي يجب أن ترتدي بها كمامتك



الخطوة الأولى

اغسل يديك لمدة 20 ثانية بالصابون أو بمطهر كحولي قبل ارتداء الكمامة. إن غسل يديك يوقف انتقال الجراثيم من يديك إلى كمامتك ووجهك.



الخطوة الثانية

تأكد من ارتداء كمامتك بالشكل الصحيح إلى أعلى وأنها تغطي أنفك وفمك وذقنك. لا تلمس كمامتك عندما تكون على وجهك. يمكنك صنع كمامتك في المنزل باتباع هذه الخطوات السهلة:

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx



الخطوة الثالثة

اغسل يديك مرة أخرى بعد ارتداء كمامتك.



الخطوة الرابعة

حاول ألا تلمس الجزء الأمامي من الكمامة عند خلعها.



ضعها في سلة المهملات على الفور.



إذا كانت الكمامة مصنوعة من القماش، ضعها في كيس بلاستيكي على الفور واغسلها قبل ارتدائها مرة أخرى.



من المستحسن أن تحمل معك أكثر من كمامة واحدة عند خروجك من المنزل. احتفظ بكمامتك الاحتياطية في كيس بلاستيكي.



الخطوة الخامسة

اغسل يديك مرة أخرى لمدة 20 ثانية على الأقل بالصابون أو بمطهر كحولي بعد نزع الكمامة.

تذكّر أن استخدام الكمامة فقط بدون أي شيء آخر لن يحميك من الإصابة بـ COVID-19. يظل الابتعاد مسافة 1,5 متر عن الآخرين وغسل يديك بانتظام أفضل الطرق لحماية نفسك.