

استخدام الكمامة بشكل جيد

كيف أنزع الكمامة

1
أغسل يدي وأنزع الكمامة مع
ملاسة الخيوط أو الرباطين
المطاطين فقط



2
بعد الاستعمال، توضع الكمامة
في كيس بلاستيكي وتُرمى في
القمامة



إذا كانت مصنوعة من القماش،
تُغسل على 60 درجة مئوية،
خلال 30 دقيقة



3
أغسل يدي بشكل
جيد من جديد



كيف أضع الكمامة

1
أغسل يدي جيدا



2
أضع الرباطين المطاطين
وراء الأذنين



أربط الخيوط وراء الرأس
والعنق



3
أقوم بثني الطرف الصلب على
مستوى الأنف، إن وُجد،
وأخفض الكمامة أسفل الذقن
لتجنب لمسها من جديد



تُعتبر الكمامة وسيلة وقاية تكميلية ولا تعوض التدابير الوقائية