

COVID-19

## استخدام الكمامات بشكل جيد

### كيف أنزع الكمامات

اغسل يدي وأنزع الكمامات مع ملامسة الخيوط أو الرباطين المطاطين فقط



بعد الاستعمال، توضع الكمامات في كيس بلاستيكي وترمى في القمامة



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



اغسل يدي بشكل جيد من جديد



### كيف أضع الكمامات

اغسل يدي جيدا



أضع الرباطين المطاطين وراء الأنفين



أربط الخيوط وراء الرأس والعنق



اقوم بثني الطرف الصلب على مستوى الأنف، إن وجد، وأخفض الكمامه أسفل الذقن لتجنب لمسها من جديد



**تعتبر الكمامه وسيلة وقاية تكميلية ولا تعوض التدابير الوقائية**

