

نص ضرورات ومحظورات ارتداء قناع الوقاية من كوفيد-19

[موسيقى فيها حس من البهجة]

[التعليق الصوتي]

التزم بذلك عند شراء الأقنعة، وارتدائها، ونزعها، وإعادة استخدامها.

احرص على ارتداء قناع مناسب على الأنف والفم في حالة وجودك في أماكن داخلية عامة وأماكن خارجية مزدحمة.

احرص على ارتداء قناع عالي الجودة إن أمكن. من الأمثلة على الأقنعة عالية الجودة N95 أو KN95، والتي تتميز بكفاءتها في حجب الرذاذ المتناثر.

إذا كان يتعذر عليك الحصول على نوع القناع هذا بالتحديد، فارتدِ قناعًا مناسبًا يتكون من طبقتين على الأقل من القماش المنسوج بإحكام. يمكنك أيضًا استخدام قناع يمكن التخلص منه أسفل قناع القماش لزيادة فعالية حجب الرذاذ.

احرص قبل ارتداء قناعك على غسل يديك بالماء والصابون أو استخدام مُعقِّم يدين كحولي.

يجب إحكام القناع على فمك وأنفك بدون أي فراغات.

إذا كان القناع مزودًا بسلك معدني، فاضغط على السلك ليناسب جسر الأنف.

تجنب لمس القناع أثناء ارتدائه.

إذا لمست القناع، فاغسل يديك أو استخدم مُعقِّم اليدين الكحولي.

عند نزع القناع، لا تلمس الجزء الأمامي منه. انزع القناع باستخدام الأشرطة أو الحلقات المحيطة بالأذن أو خلف الرأس.

بعد نزع القناع، اغسل يديك أو استخدم مُعقِّم اليدين الكحولي على الفور.

اتبع التعليمات المتوفرة مع القناع فيما يتعلق بمتى يجب التخلص منه أو استبداله.

اغسل القناع القماشي بعد كل استخدام واتركه يجف تمامًا قبل استخدامه مجددًا.

إذا كنت تعيد استخدام قناع N95 أو KN95، فخرّنه في حقيبة ورقية. لا تغسله.

تجنب ارتداء أي قناع متسخ، أو رطب، أو تالف.

قناعي بحميك وقناعك بحميني.

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني health.mn.gov للاطلاع على أحدث المعلومات عن كوفيد-19.

[موسيقى فيها حس من البهجة]

Minnesota Department of Health

Communications Office

PO Box 64975

St. Paul, MN 55164-0975

651-201-4989

health.communications@state.mn.us

www.health.state.mn.us

(Arabic) 2022/11/02

للاطلاع على هذه المعلومات بصيغة ملفات أخرى، يُرجى الاتصال على هذا الرقم: 651-201-4989