

نسخه کتبی بایدها و نبایدهای ماسک کویید-19

[موسیقی شاد]

[روایت]

در زمان خریدن، پوشیدن، گرفتن و استفاده مجدد از ماسک این کار را انجام دهید.

اگر در فضاهای بسته عمومی و فضاهای باز مزدحم قرار دارید، ماسک مناسبی را بپوشید که بینی و دهن شما را می‌پوشاند.

در صورت امکان یک ماسک باکیفیت بپوشید. ماسک‌های N95 یا KN95 نمونه‌ای از ماسک‌های با کیفیت هستند، که به خوبی راه انتشار قطرات کوچک تنفسی را مسدود می‌سازند.

اگر نمی‌توانید این نوع ماسک را تهیه کنید، ماسک مناسبی را بپوشید که دارای حداقل دو لایه پارچه محکم است. همچنان می‌توانید برای افزایش تأثیر بهتر یک ماسک یک بار مصرف را زیر ماسک پارچه‌ای بگذارید.

قبل از قرار دادن ماسک در چهره، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید یا از یک ماده ضدعفونی کننده دست با مواد الکولی استفاده نمایید.

ماسک شما باید اطراف دهن و بینی شما را کاملاً بپوشاند و هیچ درزی نداشته باشد.

اگر ماسک دارای یک سیم فلزی (مفتولی) است، سیم را قات کنید تا بالای پل بینی‌تان قرار گیرد.

از لمس نمودن ماسک در وقت پوشیدن آن اجتناب کنید.

اگر ماسک خود را لمس کردید، دست‌های خود را بشویید یا از یک ماده ضدعفونی کننده دست با مواد الکولی استفاده نمایید.

در زمان بیرون کردن ماسک، قسمت پیش‌روی آن را لمس نکنید. با استفاده از بندها یا حلقه‌هایی که کنار گوش‌هایتان یا پشت سرتان قرار می‌گیرند ماسک خود را بگیرید.

بعد از گرفتن ماسک خود، بلافاصله دست‌های خود را بشویید یا از یک ماده ضدعفونی کننده دست با مواد الکولی استفاده نمایید.

از طرزالعمل‌های همراه ماسک در مورد زمان دور انداختن یا تبدیل نمودن ماسک پیروی کنید.

ماسک‌های پارچه‌ای را بعد از هر بار مصرف بشویید و قبل از استفاده مجدد آن را بطور مکرر خشک کنید.

در صورت استفاده مجدد از ماسک‌های N95 یا KN95 آنها را در یک خریطه کاغذی نگهداری کنید. آنها را نشویید.

ماسک‌های چنل، مرطوب یا خراب‌شده را نپوشید.

ماسک من از شما و ماسک شما از من محافظت می‌کند.

برای کسب به روزترین معلومات در مورد کویید-19 به سایت health.mn.gov مراجعه نمایید.

[موسیقی شاد]

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

(Dari) 22/11/2

برای کسب این معلومات در شکلی دیگر، با این نمبر تلفون به تماس شوید: 651-201-4989.