

كيف ترتدي وتخلع الكمام؟



كيف ترتدي قناعك بشكل صحيح؟

- اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين قبل وضع الكمام.
- ضعه على أنفك وفمك.
- تأكد من أن القناع يلائم جوانب وجهك وتحت ذقنك بإحكام.
- تأكد من أنه يمكنك التنفس بسهولة.

إرتدي الكمام لحماية نفسك و غيرك.

- ارتدِ كمام على أنفك وفمك للمساعدة في منع الإصابة بفيروس COVID-19 وانتشاره .
- ارتدِ كمام في الأماكن العامة. خاصةً عندما لا يمكنك الابتعاد مسافة ستة أقدام عن الأشخاص الذين لا يعيشون معك.

كيف تخلع الكمام؟

اطوِ الزوايا الخارجية معا.



قم بفك الأوتار خلف رأسك
أو شد حلقات الأذن.



اغسل يديك مباشرة بعد الإزالة.



تعامل فقط من خلال
حلقات أو أربطة الأذن.



طرق أخرى لحماية نفسك:

- ابق على بعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين.
- تجنب الازدحام والأماكن ذات التهوية السيئة.
- اغسل يديك بانتظام.
- احصل على اللقاح المتوفر.