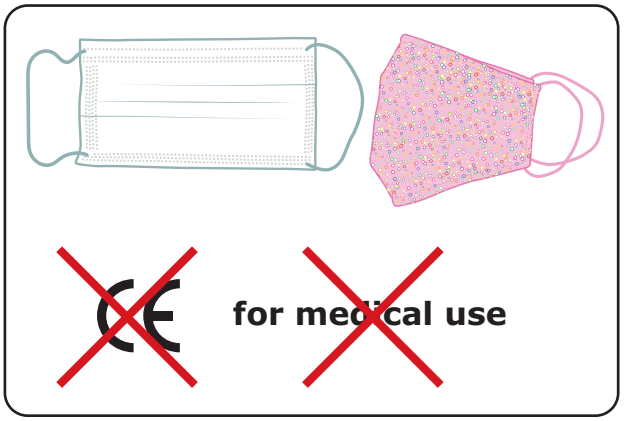
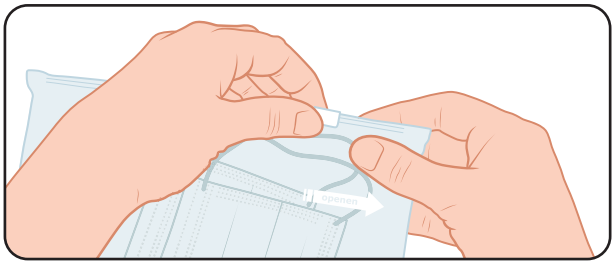
Rijksoverheid

كيف أستخدم كمامة الفم غير الطبية؟





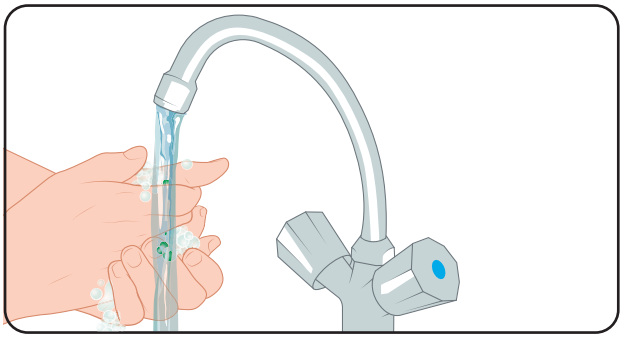
شيئان مسبقا:
-هناك نوعين من كمامات الفم التي يُسمح باستخدامها:

1 كمامات فم محل العقاقير التي تُستخدم لمرة واحدة ثم تُرمى.

2 كمامات الفم المصنوعة من قبل الأشخاص من القماش.
ليس من المفروض استخدام كمامات الفم الطبية. وهي مخصصة فقط للأشخاص العاملين في الرعاية.
أو ادعاء طبي، مثل CE وتتعرف عليها عن طريق علامة "مخصصة للاستخدام الطبي".

- خذ معك كمامتي فم في كيس. واحدة لرحلة الذهاب والأخرى لرحلة الإياب. احتفظ بكماماتي الفم النظيفة والمستعملة كل لوحدها في كيسين مختلفين.

الخطوة 1
اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية قبل ارتداء الكمامة.

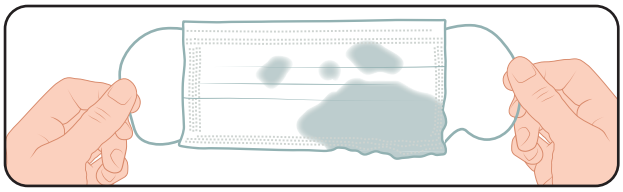


الخطوة 2
- ارتدي كمامة الفم قبل بضعة دقائق من الركوب.

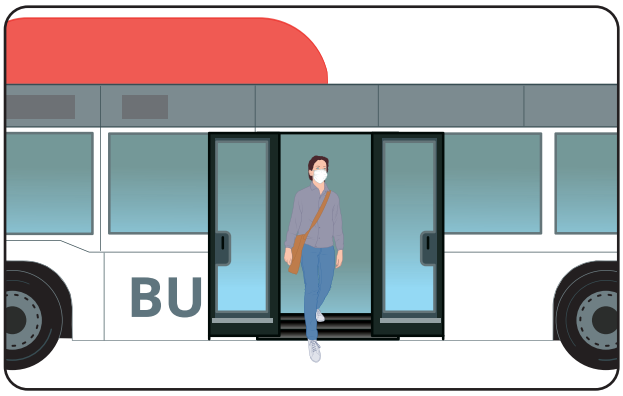
- يُسمح لك بلمس المطاط أو الشريط عند الارتداء.
- احرص على أن تكون كمامة الفم موضوعة بشكل جيد على أنفك وفمك وحنكك.

الخطوة 3
- لا تلمس كمامة الفم بعد الارتداء بيديك.
- لا تنزل كمامة الفم إلى الأسفل ولا ترفعها إلى الأعلى لغرض ال أكل والشرب والتحدث.

- لا تستخدم كمامة الفم إن كانت رطبة. استخدم عندئذ كمامة فم جديدة.



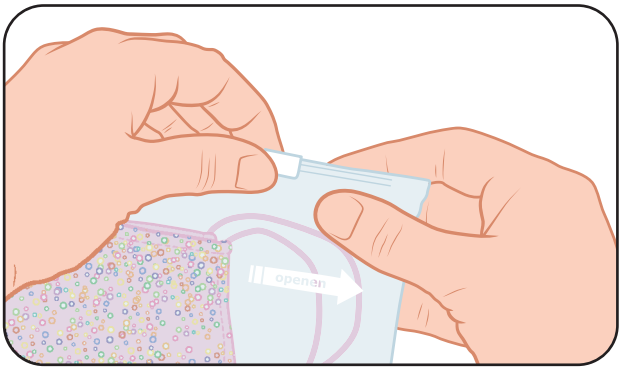
الخطوة 4
- اخلع كمامة الفم فقط بعد النزول.
- أمسك المطاط أو الشريط فقط.



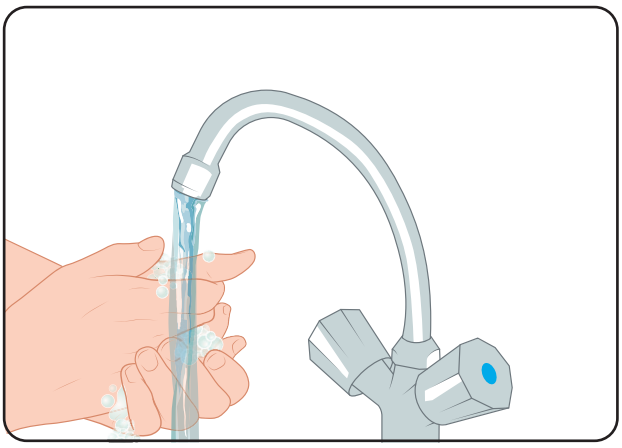
- ارم كمامة الفم مباشرة في حاوية القمامة أو مع قمامة المخلفات.

- أو احتفظ بها في كيس منفصل مغلق حتى تستطيع رميها.

- ضع كمامات الفم المصنوعة من قبلك في كيس مغلق لغسلها في المنزل.



الخطوة 5
اغسل يديك دائما عند الوصول إلى المنزل أو إلى مكان آخر بالماء والصابون.



الخطوة 6
يمكنك غسل كمامات الفم المصنوعة من قبلك في الغسالة بدرجة 60. اختر البرنامج الطويل. اغسل يديك بعد وضعك لكمامة الفم في الغسالة وقبل إخراجها منها.

Meer informatie over niet-medische mondkapjes vind je op rijksoverheid.nl/mondkapje

alleen samen krijgen we
corona onder controle