



# كيف أستخدام قناع الفم؟

يُنصح كل شخص يزيد عمره عن 13 عاماً بارتداء قناع الفم في الأماكن العامة الداخلية.

هذه هي طريقة استخدام قناع الفم:



استخدم قناع فم غير طبي

لا تلمس قناع الفم إلا بأيدي نظيفة.

لا تلمس سوى الخيط المطاطي أثناء ارتدائه.

يجب تغطية الفم والأنف والذقن.

احرص على ارتداء قناع الفم أكثر ما يمكن.

تجنب لمس قناع الفم بقدر المستطاع.

قناع الفم الذي يستخدم مرة واحدة؟ تخلص منه في "باقي القمامة" restafval.



اغسل الأقمعة النسيجية بانتظام ويفضل بعد كل استخدام وبدرجة حرارة 60 درجة



يمكن العثور على المزيد من المعلومات حول أقنعة الفم في: [rijksoverheid.nl/mondkapje](https://rijksoverheid.nl/mondkapje)

التزم دائماً بالقواعد الأساسية:

تجنب الأماكن المزدحمة.



ابق على بعد 1,5 متر.



زاول العمل في المنزل إلا لو لم يكن ذلك ممكناً.



هل لديك شكاوى؟

ابق في المنزل

أعمل على إجراء اختبار لك



هل تعاني أيضاً من ضيق في التنفس و / أو تعاني من الحمى؟ في هذه الحالة يجب على جميع المقيمين المنزل البقاء في المنزل.

ارتد قناع للفم في الأماكن العامة الداخلية.



اعطس في مرفقك.



اغسل يديك كثيراً.



alleen samen krijgen we corona onder controle

للمزيد من المعلومات :  
[rijksoverheid.nl/coronavirus](https://rijksoverheid.nl/coronavirus)  
أو اتصل بالرقم 0800-1351