

## استخدام كمادات للمساعدة على إبطاء انتشار مرض كوفيد-19 (COVID-19)



إذا كنت بحاجة إلى مغادرة منزلك، ارتدِ غطاء وجه من القماش.

**يتعين** على جميع سكان نيوهامبشر (الذين تزيد أعمارهم على 5 سنوات) ارتداء كمادة للوجه تُغطي الأنف والقم في أي وقت يكونون فيه في مكان عام أو داخلي أو خارجي، حيث يصعب عليهم أو لا يستطيعون مواصلة الحفاظ على مسافة بدنية تبلغ ستة أقدام على الأقل من الأشخاص خارج منزلهم. تستند هذه النصيحة إلى بيانات CDC حول كيفية انتشار مرض COVID-19 قبل ظهور أي أعراض على الشخص. تساعد الكمادة على حمايتك أنت والآخرين من حولك إذا كنت مصابًا ولا تعرف ذلك.



إن الكمادة هي إحدى الاحتياطات الإضافية التي يمكننا اتخاذها للمساعدة في إبطاء انتشار مرض كوفيد-19 ولكنها لا تعد بديلاً عن التباعد البدني وتدابير الوقاية الأخرى. لا تزال بحاجة للحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل بعيداً عن الناس، حتى عند ارتداء غطاء الوجه.

لمزيد من المعلومات:

[معلومات حول الكمادة من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها](#)  
[موقع نيوهامبشر الإلكتروني الخاص بكوفيد-19](#)



كيفية اختيار كمادة

هناك طريقتان للتأكد من أن الكمادة التي ترتديها جيدة وتحافظ على سلامتك وهما التركيز على اختيار كمادة متعددة الطبقات (مصنعة من طبقتين إلى 3 طبقات على الأقل)، وأنها ملائمة تماماً لوجهك دون وجود فراغات وتغطي الأنف والقم. هذا سيساعد على عدم خروج الرذاذ التنفسي منك أو وصول رذاذ الآخرين إليك.



• اختر كمادة مزودة بسلك عند الأنف

• استخدم دعامة كمادة أو أداة ملاءمة

• تحقق من أن الكمادة تتلاءم بشكل محكم حول أنفك ووجهك وذقنك

• استخدم كمادة قماشية مُصنعة من عدة طبقات أو ارتد كمادة معدة للاستخدام لمرة واحدة أسفل الكمادة القماشية. من الضروري تحسين الملاءمة والفلترية

• لا ترتد كمادتين طبيئتين. ولا ترتد أيضاً كمادة KN95 مع أي كمادة أخرى

يمكنك أيضاً جعل الكمادة المعدة للاستخدام لمرة واحدة ملائمة بشكل أفضل عن طريق ربط أو طي حلقات الأذن. للقيام بذلك:

• اربط حلقات الأذن حيث تتصل بحافة الكمادة

• قم بطي وثني الجزء غير اللازم أسفل الحواف

• لتعليمات مصورة: <https://youtu.be/UANi8Cc71A0>



## ارتداء غطاء الوجه القماشي

- بيدين نظيفتين، حدد الجزء الخارجي من غطاء الوجه القماشي والذي ينبغي ألا يلامس وجهك.
- أمسك غطاء الوجه القماشي من حلقتي الأذن وضع حلقة حول كل أذن.
- تأكد من أن غطاء الوجه القماشي يغطي فمك وأنفك.
- تجنب لمس الجزء الأمامي من غطاء الوجه القماشي أثناء ارتدائه.
- ينبغي تغييره إذا اتسخ.
- إذا لمست غطاء الوجه القماشي، اغسل يديك.

## كيفية خلع الكمامة



④

احرص على عدم لمس عينيك أو أنفك أو فمك عند إزالة الكمامة واغسل يديك على الفور بعد إزالتها



③

قم بطي الجوانب الخارجية بعضها على بعض



②

تُمسك فقط من حلقات الأذن أو الأربطة

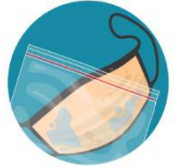


①

فك الأربطة خلف رأسك أو مَط حلقات الأذن بحذر

## كيفية تخزين الكمامة

**خزن الكمامات المبتلة أو المتسخة في كيس بلاستيكي**  
إذا كانت الكمامة مبللة أو متسخة بسبب العرق أو اللعاب أو المكياج أو أي سوائل أو مواد أخرى، فاحتفظ بها في كيس بلاستيكي محكم الإغلاق حتى تتمكن من غسلها.



**خزن الكمامات غير المبتلة أو المتسخة في كيس ورقي**  
يمكنك تخزين كمامتك مؤقتاً لإعادة استخدامها لاحقاً. احتفظ بها في كيس جاف يُتيح مرور الهواء (مثل كيس ورقي أو كيس قماشي شبكي) للحفاظ على نظافتها بين فترات الاستخدام. عند إعادة استخدام الكمامة، اجعل الجانب نفسه للخارج. إذا كنت تخلع الكمامة لتناول الطعام أو الشراب خارج المنزل، يمكنك وضعها في مكان آمن للحفاظ على نظافتها، مثل جيبك أو محفظتك أو كيس ورقي.



## غسل الكمامة القابلة لإعادة الاستخدام وتجفيفها

يتعين عليك غسل الكمامة عندما تتسخ أو على الأقل يومياً. يمكن غسل معظم الكمامات القابلة لإعادة الاستخدام مع ملابسك الأخرى المعدة للغسل. استخدم منظفاً عادياً واغسلها وفقاً للتعليمات المدونة على الملصق. يمكنك أيضاً غسل الكمامة يدوياً. احرص على شطف المنظف بالكامل.

جفف الكمامة إما بواسطة المجفف أو عن طريق نشرها في الهواء. إذا لم يكن في استطاعتك نشرها في الهواء لتجف، فضعها بشكل مسطح واحرص على أن تجف تماماً قبل الاستخدام.

