



إرتداء الكمامة المنزلية الصُّنع

هذه الكمامة المصنوعة منزلياً من قبل متطوع لم يجر فحص الجودة عليها. إنها ليست بديلاً للكمامة الطبية. لم يثبت ان هذه الكمامة المنزلية الصُّنع يمكن ان تقيك من الفيروس و يجب استخدامها الى جانب الالتزام بالتباعد البدني و غسل اليدين. لا يجوز استعمال الكمامات المنزلية الصُّنع على الأطفال دون سن السنتين.

معلومات عن الكمامات المنزلية الصُّنع

- الكمامات غير الطبية من الممكن ان تساعد في وقاية الآخرين من حولك.
- تمنح الوقاية، خاصةً عندما يكون من الصعب الحفاظ على التباعد البدني.
- ان ارتداء كمامة غير طبية ليس بديلاً عن التباعد البدني و غسل اليدين و مراقبة صحتك.
- ان إرتداء كمامة غير طبية، من الممكن ان يزيد من خطر اصابتك إن قمت بلمس وجهك مراراً.

كيف ترتدي كمامتك المصنوعة منزلياً

من الممكن ان يتلوث السطح الخارجي للكمامة بالجراثيم اثناء ارتدائك لها و ممكن ان يزيد ذلك من خطر اصابتك ان كنت تلمس وجهك كثيراً.

1. تأكد بأن الكمامة نظيفة و جافة.
2. اغسل يديك بالماء الدافئ و الصابون لمدة 20 ثانية على الاقل قبل لمس الكمامة. إذا لم يكن غسل اليدين ممكناً، يمكنك استعمال مطهر اليدين الذي يشكل الكحول 60% كحد ادنى من مكوناته.
3. يجب ان يكون شعرك بعيداً عن وجهك.
4. ضع غطاء الوجه على وجهك ليغطي انفك وفمك و ثبته حول رأسك او أذنيك باستخدام الأربطة أو الشرائط المطاطية.
5. قم بتعديل الكمامة حتى تتأكد من انها تغطي الانف و الفم تماماً، ان احتجت لذلك. يجب ان تركيب الكمامة على الخدين بشكل تام و حاضن بدون وجود فجوات.
6. اغسل يديك مرة اخرى، بنفس الطريقة التي اتبعتها قبل ارتداء الكمامة.

مهم: عندما تكون مرتدياً الكمامة، من المهم عدم لمسها او لمس الوجه. إن حصل و أن لمست وجهك أو الكمامة فعليك أن تقوم فوراً بغسل يديك بالماء الدافئ و الصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية. تستطيع ايضا استعمال مطهر اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60% كحد ادنى.

كيفية خلع الكمامة المصنوعة منزلياً

1. اغسل يديك بالماء الدافئ و الصابون لمدة 20 ثانية على الاقل. إذا لم يكن غسل اليدين ممكناً، يمكنك استعمال مطهر اليدين الذي يشكل الكحول 60% كحد ادنى من مكوناته.
2. ارفع الكمامة وذلك بفك الاربطة او بخلع الاشرطة المطاطية من حول الاذنين، حاول عدم لمس مقدمة الكمامة عند خلعها.
3. إن كنت في مكان عام، ضع الكمامة في كيس بلاستيكي مؤقتاً. تأكد من إحكام غلق الكيس عند خزنه.
4. اغسل يديك لمدة 20 ثانية أو طهرهما إن لم يكم غسل اليدين ممكناً.
5. إن كنت تخطط لاعادة استعمال الكمامة، تأكد من غسلها قبل إرتدائها مرة أخرى. يمكن غسلها بالماء الدافئ و الصابون أو مع باقي الغسيل.