

# اختيار القناع وارتدائه

يُعد ارتداء قناع على فمك وأنفك وذقنك أمرًا مهمًا للمساعدة في منع انتشار كوفيد-19- في الأماكن التي يُنصح فيها باستخدام قناع أو مطلوب.



## كيفية ارتداء القناع: ملاءمة وترشيح جيدين

بحالة جيدة: يجب أن تكون جميع الأقنعة نظيفة وجافة وبحالة جيدة. قبل استخدام قناعك، تأكد من عدم وجود تمزقات أو أن الأشرطة فضفاضة. تأكد من أن قناعك نظيف وجاف. إذا كان قناعك يمكن غسله، فتأكد من غسله بانتظام. إذا كان القناع يستخدم لمرة واحدة فقط، فتخلص منه عندما يكون متسخًا أو تالفًا أو يصعب التنفس من خلاله.

ملاءمة جيدة: بغض النظر عن الأقنعة التي ترتديها، فتأكد من ملاءمتها جيدًا دون وجود أي فجوات. يمكن أن تحدث فجوات إذا كان مقياس القناع خاطئًا، أو إذا تم ارتدائه بطريقة خاطئة، أو إذا كان هناك شعر بالوجه.

### غطي أنفك وفمك بالقناع.

- من المهم التأكد من أن القناع يلائم أنفك وفمك وذقنك بإحكام.
- يجب أن تحتوي جميع الأقنعة على سلك عند الأنف لتأمين الجزء العلوي من القناع بإحكام حول أنفك.
- تأكد من وجود فجوات عن طريق وضع يديك حول الحواف الخارجية للقناع. تأكد من عدم تدفق الهواء من المنطقة القريبة من عينيك أو من جوانب القناع.
- إذا كانت حلقات الأذن طويلة جدًا، اعقدها على كل جانب لجعلها أصغر.
- إذا كان القناع نفسه كبيرًا جدًا، اطو الأجزاء غير الضرورية وادخلها تحت الحواف.