

# كيف يمكنكم استخدام الكمامة الصحية بطريقة صحيحة

أعيد في سويسرا منذ ماي 2020 فتح المحلات و الاسواق و المتاحف و المكتبات و المدرسة الاجبارية ( رياض الاطفال + المدارس الابتدائية و الثانوية ). سيتم اعادة فتح أغلب الاماكن الاخرى في جوان 2020 و مع ذلك لم تعد الحياة كما كانت من قبل.

كلنا نعيش الان حياة طبيعية جديدة. لا ينبغي ان ينتشر فيروس كورونا بقوة مرة اخرى. لذلك يجب على كل الناس في سويسرا مواصلة الالتزام بالقواعد.

- يجب على جميع الناس الحفاظ على مسافة مع الاخرين.
- الافضل اكثر من 2 متر. ينطبق هذا ايضا على اجتماع شخصين فقط.

- في بعض الحالات من الجيد ارتداء كمامات تغطي الفم و الانف
- اذا لم يكن بإمكانك المحافظة على مسافة 2 متر من الاخرين. على سبيل المثال في المواصلات العامة (الحافلة و الترام و القطار )
- كنتم في مكان ملزمين فيه بارتداء الكمامة, علي سبيل المثال عند الحلاق.

## ارشادات تتعلق بالكمامة

- الكمامة لا تحمي من الاصابة بفيروس كورونا
- غيرا ان الكمامة يمكن ان تمنع الشخص المصاب من نقل العدوى للآخرين ( يستغرق الامر من 5 الى 14 يوما من الاصابة الى ظهور المرض. الشخص قد يبدو انه مازال سليما و يشعر هو بذلك يمكن ان يكون مريضا بالفعل )
- يمكن ايضا للاشخاص ذوي اللحي ارتداء الكمامة. المهم ان تقع تغطية الانف و الفم.
- يمكن أيضا للاشخاص اصحاب النظارات ارتداء الكمامة. حيث تحاذي الكمامة عظم الانف و تكون النظارة فوق الكمامة
- لا يجب على الاطفال ارتداء الكمامة

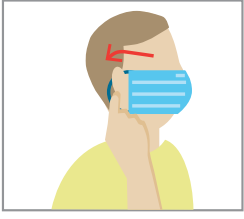
## من المهم ان تستخدموا الكمامة بشكل صحيح

1. غسل اليدين باحكام قبل ارتداء الكمامة و بعد خلعها

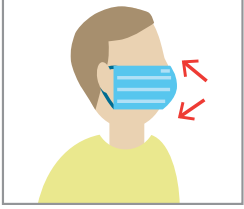


2. امسك الكمامة من الجانبين او من خلال الحلقات المطاطة او الاربطة و ثبتها على الفم و الانف. في الاغلب تكون الواجهة الداخلية للكمامة بيضاء و الواجهة الخارجية ملونة ( على سبيل المثال خضراء او زرقاء) سداة الانف اذا كانت متوفرة فيجب ان تكون حافتها صلبة و مرنة و في الاعلى.





3. سحب الحلقات خلف الاذنين او عقد الاربطة خلف الراس. ينبغي ان تكون الكمامة ملتصقة بالوجه.



4. اسحب الكمامة فوق عظم الانف و تحت الذقن



5. اضغط على سداة الانف باحكام فوق ظهر الانف ( اذا كانت متوفرة )



6. هذا هو الموقع الصحيح للكمامة:  
هام لاصحاب النظارات, الكمامة اولاً, ثم النظارة. يمكن ان يقلص الذقن و اللحية الكاملة من مفعول الكمامة.



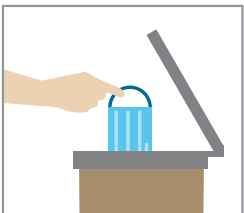
7. أثناء الارتداء لا تلمس الفم و غطاء الانف



8. اذا كان في الكمامة رطوبة نتيجة التنفس فينبغي تغييرها



9. نزع الكمامة بحذر بعد الاستعمال. امسك فقط الحلقات المطاطة او الاربطة.



10. تخلص من الكمامة على الفور في سلة القمامة. عدم ترك الكمامات المستعملة ملقاة.