

هل يتعين عليّ ارتداء قناع قماشي لتغطية الفم والأنف بسبب كوفيد-19؟

البقاء في المنزل ينقذ الأرواح.

أفضل طريقة للحفاظ على الصحة والوقاية من انتشار فيروس كوفيد-19 هي البقاء في المنزل. أيضًا قلل من الأشياء التي تفعلها خارج المنزل.



إذا كان يجب عليك مغادرة منزلك لأشياء ضرورية:

- حافظ على وجود مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين.
- اغسل أو عقم يديك بعد ملامسة أي سطح.
- تجنب التجمعات ومخالطة الآخرين.



إذا اضطررت لمغادرة المنزل ولا يمكنك الابتعاد عن الآخرين مسافة 6 أقدام:



- ارتد قناع من القماش يغطي الفم والأنف لحماية الآخرين من الإصابة بالمرض. واحرص على القيام بذلك، حتى إذا كنت تشعر بأنك بصحة جيدة وكانت لا تظهر عليك أعراض المرض.

« لا تستخدم قطعة قماش تغطي الأنف والفم مع الأطفال دون سن الثانية، أو مع أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو لا يمكنه إزالة الغطاء بنفسه.

- ساعد في توفير أقتعة الوجه للعاملين في الرعاية الصحية الذين يعالجون المرضى الذين يعانون من الأعراض.

يحتاج بعض الأشخاص إلى رؤية حركات الفم أو تعابير الوجه لمعرفة ما تقوله.



- أي غطاء وجه قد يحجب رؤيتهم.
- يُرجى التأكد من أن لديك طريقة أخرى للتواصل معهم. فعلى سبيل المثال، يمكنك استخدام مفكرة أو تطبيق للهاتف يحول الصوت إلى نصوص.

لمزيد من المعلومات حول الأقتعة القماشية التي تغطي الفم والأنف القماشية، تفضل بزيارة: healthoregon.org/coronavirus أو مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها