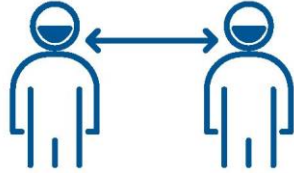


نصائح لارتداء كمامة

متى يجب أن ترتدي كمامة:



إذا جاءت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية لك أو لأحد القاطنين في منزلك أو إذا تعرضت أنت أو أحد القاطنين في منزلك لشخص جاءت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية له.



في الأماكن الخارجية المزدحمة.



في الأماكن العامة المغلقة.



عند ارتداء كمامة أو خلعها:

- اغسل يديك أو عقمهما قبل ارتداء كمامة أو خلعها.
- عند خلع الكمامة، حاول ألا تلمس مقدمتها.



كمامة N95 وكمامة KN95



N95

يمكن استخدام كمامة N95 وكمامة KN95 (المعروفان أيضًا باسم أقمعة التنفس) لساعات طويلة في اليوم لمدة أسبوع تقريبًا أو حتى تتسخ أو تصبح غير محكمة التثبيت. احفظ كمامتي N95 و KN95 في مكان جاف مثل علبة ورقية.

كيفية ارتداء كمامة N95

1. ضع الكمامة فوق أنفك وفمك مع وضع طرف أصبعك على جزء الأنف.
2. وباستخدام اليد الأخرى، اسحب الأشرطة حول رأسك، بحيث يمر الشريط السفلي أسفل الأذنين وحول الرقبة، ويمر الشريط العلوي بمحاذاة الجزء الخلفي العلوي من الرأس.
3. اضغط على جزء الأنف لأسفل على كلا الجانبين لكي يأخذ شكل الأنف.
4. ضع كلتا اليدين فوق قناع التنفس. قم بالشهيق سريعًا ثم الزفير. إذا شعرت بتسرب من الأنف، فقم بتعديل جزء الأنف، وإذا جاء التسريب من أطراف قناع التنفس، فأعد ضبط الأشرطة. كرر ذلك حتى تحصل على تثبيت صحيح.

كيفية ارتداء كمامة KN95:

1. ضع الكمامة فوق أنفك وفمك مع وضع أطراف أصابعك على جزء الأنف.
2. ضع الأشرطة الجانبية فوق كل أذن.
3. اضغط على جزء الأنف لأسفل على كلا الجانبين لكي يأخذ شكل الأنف.



KN95



KN95

الأقنعة الجراحية



- يجب استخدام قناع من القماش مع الأقنعة الجراحية من أجل مزيد من الحماية.
- ضع القناع الجراحي أولاً، ثم قناع القماش.
- لا تضع قناعين جراحيين معاً.

إمكانية الوصول إلى المستند: بإمكان هيئة صحة أوريغون أن توفر المعلومات بصيغ بديلة كالترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الناطقين بلغة أخرى غير الإنجليزية. اتصل بوحدة اتصالات كوفيد-19 على الرقم 1-971-673-2411، الهاتف النصي 711 أو عبر

COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us

Oregon
Health
Authority

OHA 4063 (01/24/2022)
ARABIC