پوزبند (ماسک): من شما را حفاظت می نمایم – شما مرا حفاظت می نمائید.

DARI - DA – دری

شما چطور میتوانید خود و دیگران را حفاظت می نمائید؟ 2
چرا از پوزبند استفاده صورت میگیرد؟ 2
چی وقت از پوزبند استفاده می کنید؟ 2
چطور میتوانید پوزبند بسازید؟ 2
پوزبند تکه یی را چطور استفاده می کنید؟ 2
چی وقت از پوزبند جدید استفاده میکنید؟ 2
شستن پوزبند چطور صورت میگیرد؟ 2
شما چطور میتوانید که پوزبند تان را پاک نگهدارید؟ 2

Vertaald vanuit het Nederlands | Version en français | Deutsche Version

service public fédéral
SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

Crisiscentrum
Centre de Crise

شما چطور میتوانید خود و دیگران را حفاظت می نمائید؟

1 . اگر مریض باشید در خانه بمانید.
2 . دست های تان را مکرراً بشویید.
3 . از دیگران 1.5 متر فاصله بگیرید.
4 . تا حد امکان با دیگران تجمع نکنید، ولی از طریق تلیفون، فرستادن پیام یا ایمیل با هم تماس بگیرید.
5 . زمانیکه در یک مکان عمومی (مثل سرویس، ترین) قرار دارید، بنی و دهان تانرا با پوزبند بپوشانید.

چرا از پوزبند استفاده صورت میگیرد؟

با استفاده از پوزبند شما میتوانید که دهن و بینی خود را بپوشانید. زمانیکه شما عطسه میزنید، سرفه می کنید یا صحبت میکنید قطرات کوچکی در هوا انتشار می یابند. پوزبند از انتشار این قطرات جلوگیری می نماید.

بدین ترتیب خطر انتقال مریضی بدیگران کاهش می یابد. یا اینکه از فرود آمدن قطرات بالای وسایلی که احتمالاً توسط دیگران لمس گردد جلوگیری صورت میگیرد.

چی وقت از پوزبند استفاده می کنید؟

بهترین توصیه اینست:
- در جاهایی که حفظ فاصله 1.5 متر ناممکن است. بطور مثال: در یک دوکان.
- در جاهایی که تجمع افراد خیلی زیاد است و شما به چیزی دست میزنید. بطور مثال: در یک دوکان.
- زمانیکه شما با افراد آسیب پذیر در تماس هستید. بطور مثال: افرادیکه سن شان از ۶۵ سال بلند تر است، افرادیکه تکلیف قلب، شش یا گرده دارند یا افرادیکه در مقابل بیماری های عفونی اساس هستند.
- بدین ترتیب زمانیکه شما مریض باشید، آنعده افرادی را که با شما زنده گی میکنند مریض نمی سازید. درصورتیکه مریض باشید در خانه بمانید.
- در صورتیکه از شخص مریض پرستاری می نمایید.

چه کسی **لازم نیست از پوزبند** استفاده نمود؟
- اطفال زیر سن ۱۲ سال. احتمال دارد آنها پوزبند را به شیوه نادرست (غلط) استفاده نمایند.
- افرادیکه به دلیل بیماری نمیتوانند از پوزبند استفاده نمایند.

چطور میتوانید پوزبند بسازید؟

در قسمت شما میتوانید بخوانید یا ببینید:
- راهنمایی جهت ساختن پوزبند (هالندی، انگلیسی، فرانسوی و آلمانی)
- فلم راهنمایی

پوزبند تکه یی را چطور استفاده می کنید؟

فلم را ببینید.

طرز گذاشتن پوزبند:
- اول دستهای خود را خیلی خوب بشویید.
- بعد از آن پوزبند را بگذارید. در موقع گذاشتن تنها به قسمت تار یا لاشتک پوزبند دست بزنید.
- اول پوزبند را بالای قسمت بینی قرار دهید. تار قسمت فوقانی (بالا) را درست ببندید.
- پوزبند را خیلی خوب بالای زنخ تان قرار دهید. تار قسمت تحتانی (پائینی) را درست ببندید.
- قسمت بینی، دهن و زنخ شما باید توسط پوزبند پوشیده شود. در قسمت بغل باید جای باز نباشد.

عین **استفاده** پوزبند:
- زمانیکه شما پوزبند گذاشته باشید، به پوزبند تان دست نزنید.
- درصورتیکه پوزبند تان درست گذاشته نشده باشد، تنها قسمت بغل آنرا دست بزنید تا درست شود.
- پوزبند تان را خیلی زیاد بر ندارید و دوباره نگذارید.

برداشتن پوزبند:
- صرف به تار یا لاشتک پوزبند دست بزنید.
- زمانیکه پوزبند را برداشتید دستهای خود را خوب بشویید.
- در صورتیکه لازم باشد تا برای یک لحظه پوزبند تان را بردارید، فرضاً در هنگام نوشیدن، در آنصورت آنرا در یک جای پاک یا خریطه با جریان هوا بگذارید. بعداً آن قسمتی را که پوزبند را در آنجا گذاشته اید خوب پاک کنید.

چی وقت از پوزبند جدید استفاده میکنید؟

- در هر ۸ ساعت از پوزبند جدید استفاده نمایید.
- زمانیکه پوزبند تان کثیف یا تر (مرطوب) گریده باشد، در آنصورت دفعتاً از پوزبند جدید استفاده کنید.
- درصورتیکه خیلی زیاد حرف بزنید، در هر ۴ ساعت پوزبند جدید استفاده کنید. فرضاً زمانیکه شما به عنوان معلم در صنف مؤظف باشید.

شستن پوزبند چطور صورت میگیرد؟

- پوزبند استفاده شده را در خریطه تکه یی سربند بیافگنید. خریطه مذکور را با پوزبند یکجا بشویید.
- شستوشو در ماشین لباس شویي با مواد شستوشو و بقبه لباسها تحت ۶۰ درجه حرارت صورت گیرد.
- یا در یک دیگ با آب بجوشانید. از دیگ مذکور تنها برای جوشاندن پوزبند استفاده نمایید.
- درصورتیکه شما پوزبند را در درجه حرارت کم (پائین) شسته باشید، لازم است تا آنرا در درجه حرارت یلند اتو نمایید.
- درصورتیکه شما به پوزبند کثیف دست زده باشید، فرضاً در هنگام گذاشتن در داخل ماشین لباس شویی، در آنصورت حتماً دست های تان را خوب بشویید.
- زمانیکه از پوزبند مجدداً استفاده میکنید، باید پوزبند کاملاً خشک باشد. در حقیقت شما به دو پوزبند نیاز دارید.

شما چطور میتوانید که پوزبند تان را پاک نگهدارید؟

- خریطه تکه یی حاوی پوزبند را در یک جای ثابت و پاک نگهداری کنید.
- زمانیکه شما میخواهد از پوزبند پاک استفاده نمایید، لازم است تا اول دستهای خود را بشویید و بعداً پوزبند را صرف از قسمت تار یا لاشتک آن در دست بگیریید.

- پوزبند را در قسمت یخدان یخچال نگذارید. سردی ویروس را از بین نمیبرد. ممکن است پوزبند مواد خوراکی (غذا) تانرا آلوده گرداند.

service public fédéral
SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

Crisiscentrum
Centre de Crise