الكمامات :أنا أحميك – وأنت تحميني

ARABISCH – ARABE - AR – العربية

كيف تحمي نفسك وتحمي الآخرين؟ 2
لماذا تضع الكمامة؟ 2
متى تضع الكمامة؟ 2
كيف يمكنك صنع كمامة؟ 2
هل تستعمل وشاحا؟ ..... **Error! Bookmark not defined.**
كيف ترتدي كمامة مصنوعة من قماش؟ 2
متى تستعمل كمامة جديدة؟ 2
كيف تغسل الكمامة؟ 3
كيف تحافظ على نظافة القناع؟ 3

Vertaald vanuit het Nederlands | Traduit du néerlandais

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

كيف تحمي نفسك وتحمي الآخرين؟

1. الزم البيت إذا كنت مريضا.
2. اغسل يديك باستمرار.
3. حافظ على مسافة 1,5 متر بينك وبين الآخرين.
4. تفادى قدر الإمكان التجمع مع الآخرين، لكن بإمكانك أن تتواصل معهم عبر الهاتف، خدمة الدردشة أو البريد الإلكتروني.
5. هل أنت في مكان عام (مثلا في الحافلة أو القطار)؟ قم بتغطية أنفك وفمك بكمامة.

لماذا تضع الكمامة؟

تغطي أنفك وفمك بقناع الفم لأنه كلما عطست أو سعلت أو تكلمت تناثرت قطيرات في الهواء. تحول الكمامة دون انتشار هذه القطيرات.

يقلل ارتداء الكمامة من نقل عدوى المرض إلى شخص آخر أو أن تسقط القطيرات على أشياء يلمسها أشخاص آخرون.

متى تضع الكمامة؟

يفضل أن ترتديها:

- في الأماكن التي يصعب فيها أن تحافظ على مسافة 1,5 بينك وبين الآخرين. على سبيل المثال: في متجر.
- في أماكن يذهب إليها الناس بكثرة ويلمسون فيها الأشياء. على سبيل المثال: في المتجر.
- إذا كنت تخالط أشخاص ذوي مناعة ضعيفة. على سبيل المثال: الأشخاص التي تفوق أعمارهم 65 سنة، أشخاص يعانون من أو مشاكل في القلب أو الرئتين أو الكليتين والأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالالتهابات.
- إذا كنت مريضا حتى لا تنقل العدوى إلى الأشخاص الذين يسكنون معك. إذا كنت مريضا فالزم البيت.
- إذا كنت تعتني بشخص مريض.

من هم الأشخاص الذين **لا يلزم** عليهم وضع **الكمامات**؟

- الأطفال التي تقل أعمارهم عن 12 سنة لأنهم سيضعونها بشكل خاطئ.
- الأشخاص الذين لا يستطيعون وضع الكمامة لأنهم يعانون من مرض معين.

كيف يمكنك صنع كمامة؟

راجع هنا كيف تصنع كمامة:

- تعليمات عن كيفية صنع كمامة (النيدرلاندية، الإنجليزية، الفرنسية والألمانية)
- فيديو تعليمات

كيف ترتدي كمامة مصنوعة من قماش؟

شاهد الفيديو.

وضع الكمامة:

- اغسل يديك جيدا قبل وضعها.
- عند وضع الكمامة تمسكها فقط من الأربطة أو الأشرطة المطاطية.
- ضع الكمامة على أنفك بإحكام. احرص على تثبيت الشريط العلوي جيدا.
- ثبت الكمامة على ذقنك بإحكام. احرص على تثبيت الشريط السفلي جيدا.
- يجب أن يكون أنفك وفمك وذقنك تحت الكمامة تماما. احرص على ألا يكون فراغ بين الكمامة ووجهك من الجوانب.

ارتداء الكمامة:

- هل وضعت الكمامة؟ تجنب لمسها أثناء ارتدائها.
- تحس أن الكمامة ليست مثبتة جيدا؟ تمسكها فقط من الأربطة الجانبية لتثبيتها بشكل أفضل.
- لا تُزل الكمامة باستمرار

إزالة الكمامة:

- تمسكها فقط من الأربطة أو الأشرطة المطاطية.
- هل أزلتها؟ اغسل يديك جيدا.
- هل تحتاج إلى إزالة الكمامة للحظة؟ مثلا: للشرب. ضعها على أرضية نظيفة أو في كيس قابل للتهوية.
  قم بعدها بتنظيف المكان الذي وضعت عليه الكمامة.

متى تستعمل كمامة جديدة؟

- تستعمل كمامة جديدة كل 8 ساعات.
- هل أصبح القناع متسخا أو مبللا؟ استعمل فورا قناعا جديدا.
- تحتاج أن تتكلم كثيرا؟ استعمل قناعا جديدا كل 4 ساعات. مثلا: بالنسبة للمعلمين في الصف.

كيف تغسل الكمامة؟

- ضع الكمامات المستعملة في كيس من قماش مغلق. تغسل الكيس مع الكمامة بداخله.
- تغسلها بمسحوق الغسيل في آلة الغسيل وعلى درجة حرارة 60 مع باقي الغسيل.
- أو قم بغليها في إناء للطبخ. خصص إناء فقط للكمامات.
- هل غسلت الكمامة على درجة حرارة منخفضة؟ قم بكيها على درجة حرارة مرتفعة.
- هل لمست قناعا متسخا؟ مثلا لوضعه في آلة الغسيل. احرص على غسل يديك جيدا.
- تريد استعمال الكمامة من جديد؟ يجب أن تكون الكمامة جافة تماما مما يعني أنك تحتاج إلى كمامتين.

كيف تحافظ على نظافة القناع؟

- ضع كيس القماش الخاص بالكمامات في مكان ثابت ونظيف.
- تريد أخذ كمامة نظيفة؟ اغسل يديك جيدا قبل أخذها. تمسك الكمامة فقط من الأربطة أو الأشرطة المطاطية.
- لا تضع الكمامة في البراد أو المجمد لأن البرودة لا تقضي على الفيروس. كما أنها قد تلوث طعامك.

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