

Բերանի դիմակներ.

Ես պաշտպանում եմ քեզ-Դու պաշտպանում ես ինձ:

Armeens - Arménien - HY – հայերեն

Ինչպե՞ս պաշտպանվեք ինքներդ և ինչպես պաշտպանեք մյուսներին:	2
Ինչո՞ւ է հարկավոր կրել դիմակ	2
Ե՞րբ է հարկավոր դիմակ կրել.....	2
Ի՞նչպես պատրաստել դիմակ.....	2
Ի՞նչպես հագնել կտորից կարված դիմակ	2
Երբ է հարկավոր հին դիմակը փոխարինել նորով.....	3
Ինչպես լվանալ դիմակը	3
Ինչպե՞ս մաքուր պահել դիմակը	3

[Vertaald vanuit het Nederlands | Version en français | Deutsche Version](#)

Ինչպե՞ս պաշտպանվեք ինքներդ և ինչպես պաշտպանեք մյուսներին:

1. Ե՞թե հիվանդ եք, մնացեք տանը
2. Ձեռքերը լվացեք պարբերաբար
3. Միմյանց միջև պահեք 1,5 մետր հեռավորություն
4. Խուսափեք հևարավորինս այլ մարդկանց հետ հանդիպելուց: Օգտագործեք հեռախոսը, չաթը, Էլեկտրոնային փոստը:
5. Հասարակական վայրում(օրինակ՝ ավտոբուսում կամ գնացքում), Ձեր բերանը և քիթը ծածկեք դիմակով

Ինչու՞ է հարկավոր կրել դիմակ

Դիմակը ծածկում է քիթը և բերանը: Փռշտալուց, հագելիս կամ խոսելիս, արտադրում եք փոքր կաթիլներ: Դիմակը արգելք է հանդիսանում այդ փոքրիկ կաթիլների տարածմանը:

Այսպիսով, որևէ մեկի հիվանդանալու վտանգն ավելի քիչ է: Կաթիլները չեն ընկնի ողնաշարի վրա, որին այլ անձիք դիպչում են:

Ե՞րբ է հարկավոր դիմակ կրել

Գերադասելի է դրանք կիրառել նաև

- այն վայրերում, որտեղ 1,5 մետր հեռավորության պահպանումն ակնհայտ չէ: Օրինակ՝ խանութում:
- Այն վայրերում, որտեղ հաճախում է շատ մարդ և դիպչում տարբեր առարկաների: Օրինակ՝ խանութում:
- Եթե չփվում եք խոցելի մարդկանց հետ: Օրինակ՝ 65 տարեկանից բարձր անձիք, , սրտի, թոքերի կամ երիկամների հետ կապված խնդիրներ ունեցող մարդիկ կամ, ովքեր ավելի զգայուն են վարակներին:
- Եթե հիվանդ եք: Այսպիսով, դուք չեք վարակի Ձեզ հետ նույն տանիքի տակ ապրողներին: Ե՞թե հիվանդ եք, մնացեք տանը:
- Եթե դուք հոգ եք տանում որևէ հիվանդին:

Ո՞վ չպետք է կրի դիմակ

- Մինչև 12 տարեկան երեխաները: Նրանք կարող են այն սխալ օգտագործել:
- Անձիք, ովքեր հիվանդության պատճառով չեն կարող դիմակ կրել:

Ի՞նչպես պատրաստել դիմակ

Կարդացեք կամ դիտեք, ինչպես կարելի է այն պատրաստել.

- [Instructions: comment faire un masque](#) (Հրահանգներ՝ դիմակ պատրաստելու համար (\$րանսերեն, հոլանդերեն, գերմաներեն, անգլերեն)
- [Vidéo d'instructions](#) ուսուցողական տեսանյութ

Ի՞նչպես հագնել կտորից կարված դիմակ

Դիտեք այս տեսանյութը [vidéo](#)

Դիմակը հագնելուց առաջ

- Նախ լվացեք Ձեր ձեռքերը:
- Դրեք դիմակը: Դիպչեք միայն ժապավեններին կամ Էլաստիկ կապերին:
- Դրեք դիմակը քթի վրա և կապեք վերին ժապավենները:
- Դիմակը դրեք Ձեր կզակի տակ: Կապեք ստորին ժապավենները:
- Ձեր քիթը, բերանը և կզակը պետք է լինեն դիմակի տակ: Բոլոր կողմերից պետք է փակ լինի:

Կրեք դիմակը

- Դիմակը հագնելուց հետո այլևս մի դիպչեք:
- Ե՞թե դիմակը պատշաճ ձևով դրված չէ, ապա ձեռք տվեք միայն կողքերին ուղղելու համար:
- Դիմակը մի դրեք և հանեք շատ հաճախակի :

Դիմակը հանելիս

- Դիպչեք միայն ժապավեններին կամ Էլաստիկ կապերին:

- Այն հանելուց հետո ձեռքերը լավ լվացեք:
- Ձեզ հարկավոր է որոշ ժամանակով հանել դիմակը, օրինակ՝ խմելու համար: Դրեք այն մաքուր տեղում կամ տոպրակի մեջ, որում կա օդի շրջանառություն: Այնուհետև մաքրեք այն տեղը, որտեղ դրել էիք դիմակը:

Երբ է հարկավոր հին դիմակը փոխարինել նորով

- Ամեն 8 ժամը մեկ փոխարինեք օգտագործված դիմակը նորով:
- Դիմակը կեղտոտ է կամ թաց: Անմիջապես փոխարինեք նորով:
- Ձեզ հարկավոր է երկար խոսել: 4 ժամ հետո փոխեք ձեր դիմակը: Օրինակ՝ դասարանում ուսուցիչը:

Ինչպես լվանալ դիմակը

- Օգտագործված դիմակները դրեք փակված կտորի տոպրակի մեջ: Այնուհետև լվացեք դիմակով:
- Լվացեք դիմակը լվացքի փոշով լվացքի մեքենայի մեջ՝ 60 ° C ջերմաստճան ջրով, մնացած լվացքի հետ:
- Կամ այն եռացրեք կաթսայի մեջ: Օգտագործեք այդ կաթսան միայն դիմակների համար:
- Եթե դիմակը լվացել եք ցածր ջերմաստիճանում, արդուկեք այն բարձր ջերմաստիճանում:
- Դիպչե՞լ եք կեղտոտ դիմակի: Օրինակ՝ այն լվացքի մեքենայի մեջ դնելու ժամանակ: Լավ լվացեք Ձեր ձեռքերը:
- Ցանկանո՞ւմ եք Ձեր դիմակը կրկին դնել: Այն նախ պետք է ամբողջովին չոր լինի: Այսպիսով, Ձեզ հարկավոր է երկու դիմակ:

Ինչպե՞ս մաքուր պահել դիմակը

- Կտորե տոպրակի մեջ դիմակները տեղադրելուց հետո այն դրեք մաքուր և միշտ նույն տեղում:
- Ցանկանո՞ւմ եք հազնել նոր մաքուր դիմակ: Նախ լվացեք Ձեր ձեռքերը: Վերցրեք դիմակը՝ բռնելով միայն ժապավեններից կամ էլաստիկ կապերից:
- Դիմակը մի դրեք սառնարանում կամ սացախցիկում: Սառնությունը չի սպանում վիրուսը, և դիմակը կարող է վարակել Ձեր սնունդը: