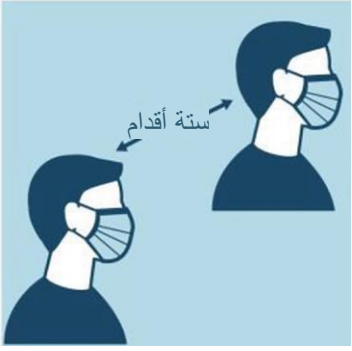


الوقاية

نصائح ومحظورات
ارتداء أغطية الوجه القماشية/الكماماتلمزيد من المعلومات يُرجى الاتصال بالرقم (4-833-1-اسأل-إدارة الصحة بأوهايو) أو زيارة الموقع الإلكتروني [.coronavirus.ohio.gov](https://www.cdc.gov/coronavirus)

بعض المصابين بمرض كوفيد-19 لا تظهر عليهم أعراض، وقد ينقلون الفيروس إلى آخرين ممن يتعاملون معهم عن قرب من خلال الحديث أو السعال أو العطس، أو غيرها من الوسائل.

وللوقاية من هذا، أوصت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) الناس بارتداء أغطية وجه قماشية (كمامات) في الأماكن العامة، مثل متاجر البقالة، وذلك لإبطاء وتيرة انتشار فيروس كوفيد-19.



ننصحك بتطبيق التباعد الاجتماعي بمقدار ستة أقدام حتى لو كنت ترتدي غطاءً للوجه.



ننصحك بشراء غطاء وجه أو صنع واحد من مواد منزلية أو شائعة. وباستخدام طبقات متعددة من القماش الذي لا يفقد شكله عند غسله أو تجفيفه آلياً.



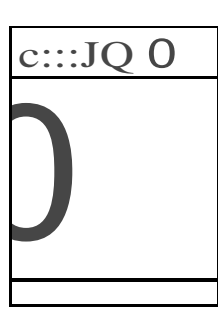
ننصحك بارتداء أغطية الوجه المناسبة لوجهك والمريحة والتي تسمح بالتنفس بأريحية. وتثبيتها خلف رأسك بأربطة أو بحلقات أذن.



ننصحك بارتدائها بطريقة أفقية مع التأكد من تغطية أنفك وفمك وذقنك طوال الوقت.



ننصحك بغسل يديك قبل ارتدائها وبعد خلعها مباشرة.



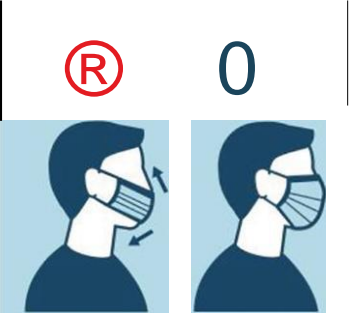
ننصحك بغسل أغطية الوجه في الغسالة بانتظام.



لا تضع أغطية الوجه القماشية على وجوه الأطفال دون سن سنتين أو على وجه أي شخص غير قادر على خلعها دون مساعدة.



لا تلمس الكمامة أثناء ارتدائها. وإذا حدث ذلك، فاغسل يديك على الفور.



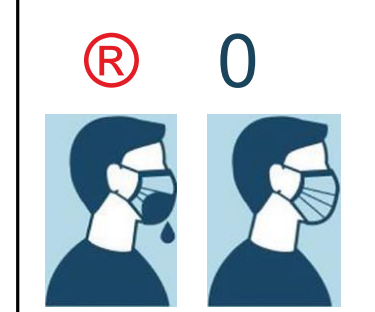
لا تدع الكمامة تنزلق تحت أنفك أو ذقنك.



لا تفك الأشرطة أو حلقات الأذن أثناء ارتداء الكمامة.



لا تلمس العينين والأنف والفم عند إزالة غطاء الوجه.



لا ترتدي الكمامة عندما تكون رطبة بسبب غسلها أو بسبب اللعاب أو المخاط.



لا تختار الأغطية التي تحتوي على صمامات للزفير، والتي تسمح لجزيئات الفيروس بالهرب.



لا نعرف مدى فاعلية دروع الوجه حتى الآن.



إذا كنت ممن يرتدون أقيات الرقبة، فارتدي واحدة مكونة من طبقتين أو أطويه لعمل طبقتين.