

# هكذا تستعمل كمامـة الفم بطريقة صحيحة

يجب أن تستعمل كمامـة الفم بطريقة صحيحة لتجنب انتشار الفيروس والبكتيريا إليك وإلى الآخرين.

27.08.2020

1. أغسل يديك أو استعمل معقم اليدين قبل الاستخدام
2. ابحث عن الجهة الأمامية. إن تعلق الأمر بكمامة الفم التي تستعمل مرة واحدة، فعادة ما يكون الجانب الملوّن
3. ضع كمامـة الفم عبر الإمساك بالأشرطة المطاطية للأذن. احرص على أن تثبـتها على وجهك وأن تغطي كلاً من الأنف والفم
4. لا تلمس كمامـة الفم أثناء الاستخدام. بـدـلـها غالباً ودائماً إذا تبـلت أو اتسخت
5. انزع كمامـة الفم عبر الإمساك بالأشرطة المطاطية ورميها في الحال. توضع كمامـة الفم المصنوعة من القماش في كيس وتـغـسل بمـسـتـوى 60 درجة مئوية. ينبغي استعمال كمامـة الفم مرة واحدة فقط، ويـجـبـ بعد ذلك رميـهاـ/ـغـسلـهاـ
6. أغسل يديك أو استعمل معقم اليدين قبل الاستخدام

## ما هو نوع كمامـة الفم التي يجب علىـ استـخدـامـهاـ؟

كمـامـةـ الفـمـ منـ نوعـ "ـLـ"ـ هيـ كـافـيـةـ لـحـمـاـيـةـ الآـخـرـينـ وـحـمـاـيـةـكـ أـنـتـ نـفـسـكـ.ـ استـعمـلـ كـمـامـةـ الفـمـ المـصـنـعـةـ وـالـتـيـ تـحـمـلـ عـلـامـةـ (ـسيـ إـيـ)ـ إـذـاـ كـنـتـ مـصـابـاـ بـالـعـدـوـيـ أوـ مـعـرـضاـ لـخـطـرـ الإـصـابـةـ بـفـيـروـسـ كـورـونـاـ الـمـسـتـجـدـ،ـ أوـ كـنـتـ تـسـتـعـمـلـ كـمـامـةـ الفـمـ بـصـفـتـكـ شـخـصـاـ مـعـرـضاـ جـداـ لـخـطـرـ الإـصـابـةـ،ـ أوـ لـأـنـكـ بـصـدـدـ الـلـتـقـاءـ بـشـخـصـ مـنـ الـمـعـرـضـينـ جـداـ لـلـخـطـرـ.ـ

فيـ الأـوـضـاعـ الـأـخـرـىـ يـسـتـطـيـعـ الـمـرـءـ أـنـ يـسـتـخـدـمـ كـمـامـةـ فـمـ مـنـ الـقـمـاشـ كـبـدـيلـ عـنـ كـمـامـةـ الفـمـ الـتـيـ تـسـتـعـمـلـ مـرـةـ وـاحـدةـ.

# استـعـمـالـ كمـامـةـ الفـمـ فيـ الـأـمـاـكـنـ الـعـامـةـ



# استعمل كمامـة الفم في الأوضاع التالية

إذا كنت مصاباً بعـدوى فيروس كورونـا المستجد أو معـرضاً لخطر الإصابة بالعدوى، وـكـنت مضطـراً بـشكل استثنـائي لـكي تـخرج لأنـك مثـلاً تـريد إـجراء الفـحـص



إذا كنت تسافـر مستـخدـماً المـواصلـات الجـمـاعـية



إذا كنت من المـعـرضـين جـداً لـخـطر الإـصـابـة بـفـترة مـرضـية جـديـة بـسـبـب كـوفـيـدـ19ـ. وـصادـفت أـوضـاعـاً وـاجـهـتـها، أـنـتـ أوـ آخـرونـ، صـعـوبـةـ فيـ المحـافظـةـ عـلـىـ مـسـافـةـ مـتـريـنـ، كـأنـ يـحدـثـ ذـلـكـ مـثـلاًـ فيـ مـرـكـزـ تـجـارـيـ لـلتـسـوقـ، أـوـ عـنـدـ الـاحـتـفالـ بـنـشـاطـ ثـقـافـيـ.



إذا كنت تـريـدـ زـيـارـةـ شـخـصـ مـنـ المـعـرـضـينـ جـداًـ لـلـخـطـرـ مـنـ الـذـيـنـ لاـ تـشارـكـهـ المـسـكـنـ، كـالـأـشـخـاصـ فيـ دـورـ الرـعـائـيـ مـثـلاًـ، فيـمـكـنـكـ التـفـكـيرـ باـسـتـعـمالـ كـمـامـةـ الفـمـ حـينـ تـرـىـ أنـكـ فيـ أـوضـاعـ خـاصـةـ لـاـ تـسـتـطـعـ فيـهـاـ الـمـحـافظـةـ عـلـىـ مـسـافـةـ مـتـريـنـ عـلـىـ الـأـقـلـ. كـأنـ يـكـونـ هـنـاكـ حـاجـةـ لـلـرـعـائـيـ وـالـعـنـايـةـ مـثـلاًـ.



فيـ اللـقاءـاتـ الـكـبـرىـ، كـالـسـيـرـاتـ، حـيثـ يـكـونـ صـعـباًـ الـمـحـافظـةـ عـلـىـ مـسـافـةـ تـجـاهـ الـآخـرـينـ.



احـملـ مـعـكـ كـمـامـةـ الفـمـ دـائـماًـ، لـكـ تـضـعـهاـ إـذـاـ أـصـبـحـ ذـلـكـ ضـرـورـيـاًـ. تـقـيـدـ دـائـماًـ قـدـرـ الـمـسـطـطـاعـ بـالـنـصـائحـ الـعـامـةـ الـمـتـعـلـقـةـ بـالـبـقـاءـ فـيـ الـمنـزـلـ، إـذـاـ كـنـتـ مـرـيـضاًـ، وـحـافـظـ عـلـىـ مـسـافـةـ مـتـرـ وـاحـدـ أوـ مـتـريـنـ وـاحـرـصـ عـلـىـ النـظـافـةـ الـشـخـصـيـةـ بـقـدرـ جـيدـ. أـيـضاًـ أـثـنـاءـ وضعـ كـمـامـةـ الفـمـ.



# من هو المستثنى من وضع كمامـة الفـمـ فيـ المـواـصلـاتـ الجـمـاعـيـةـ؟

يـجبـ منـ حـيـثـ المـبـدـأـ أـنـ تـسـتـعـمـلـ كـمـامـةـ الفـمـ فـقـطـ مـنـ قـبـلـ الـأـشـخـاصـ الـذـيـنـ يـقـدـرـونـ عـلـىـ وضعـهاـ وـنـزـعـهاـ بـأـنـفـسـهـمـ، وـحـيـثـ يـمـكـنـ وضعـهاـ عـلـىـ الـوـجـهـ بـأـحـكـامـ.

الـأـشـخـاصـ الـمـذـكـورـونـ فـيـمـاـ يـليـ قدـ يـسـتـشـنـونـ مـنـ التـوـصـيـاتـ حـولـ اـسـتـعـمـالـ كـمـامـةـ الفـمـ فـيـ المـواـصلـاتـ الجـمـاعـيـةـ:

• الـأـطـفـالـ دـوـنـ 12ـ سـنـةـ

• الـأـشـخـاصـ الـذـيـنـ لـدـيـهـمـ صـعـوبـاتـ فـيـ التـنـفـسـ، أـوـ مـسـتـوـيـ إـدـرـاـيـ مـنـخـفـضـ أـوـ الـأـشـخـاصـ الـذـيـنـ لـدـيـهـمـ وـهـنـ جـسـديـ أـوـ ذـهـنـيـ ماـ يـؤـدـيـ إـلـىـ عـدـمـ قـدـرـتـهـمـ عـلـىـ نـزـعـ كـمـامـةـ الفـمـ بـأـنـفـسـهـمـ

• الـمـوـاطـنـونـ الـذـيـنـ يـشـعـرـونـ بـعـدـ اـرـتـياـحـ بـالـغـ عـنـدـ اـسـتـعـمـالـ كـمـامـةـ الفـمـ

تـذـكـرـ أـنـهـ قـدـ يـكـونـ هـنـاكـ سـبـبـ وـجـيـهـ لـعـدـمـ وـضـعـ شـخـصـ مـاـ كـمـامـةـ الفـمـ، وـأـنـ السـبـبـ لـاـ يـكـونـ ظـاهـرـاًـ دـائـيـاًـ.

يمـكـنـ نـزـعـ كـمـامـةـ الفـمـ إـذـاـ كـانـ الـوـضـعـ يـقـتـضـيـ ذـلـكـ، مـثـلاًـ إـذـاـ كـانـ الـمـرـءـ بـصـدـ تـناـولـ الطـعـامـ أـوـ الشـرابـ، أـوـ التـحـدـثـ مـعـ النـاسـ، الـذـيـنـ يـنـبـغـيـ أـنـ يـقـرـرـوـاـ حـرـكـةـ الشـفـاهـ وـكـذـلـكـ عـنـدـ التـعـرـفـ عـلـىـ هـوـيـةـ الـشـخـصـ مـنـ قـبـلـ الشـرـطـةـ مـثـلاًـ.

اقـرأـ المـزـيدـ عـلـىـ مـوـقـعـ [www.sst.dk/mundbind](http://www.sst.dk/mundbind)  
أـوـ اـتـصـلـ عـلـىـ الـخـطـ السـاخـنـ الـمـشـترـكـ للـسـلـطـاتـ عـلـىـ الرـقـمـ 70200233