SUNDHEDSSTYRELSEN

corona | covid-19

27.08.2020

استعمال كمامة الفم

في الأماكن العامة

coronasmitte.dk

sst.dk/corona

هكذا تستخدم كمامة الفم بطريقة صحيحة

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

1. اغسل يديك أو استعمل معقّم اليدين قبل الاستخدام
2. ابحث عن الجهة الأمامية. إن تعلق الأمر بكمامة الفم التي تستعمل لمرة واحدة، فعادة ما يكون الجانب الملوّن
3. ضع كمامة الفم عبر الإمساك بالأشرطة المطاطية للأذن. احرص على أن تثبّتها على وجهك وأن تغطي كلاً من الأنف والفم
4. لا تلمس كمامة الفم أثناء الاستخدام. بدّلها غالباً، ودائماً إذا تبلّلت أو اتسخت
5. انزع كمامة الفم عبر الإمساك بالأشرطة المطاطية ورميها في الحال. توضع كمامة الفم المصنوعة من القماش في كيس وتُغسل بمستوى 60 درجة مئوية. ينبغي استعمال كمامة الفم مرة واحدة فقط، ويجب بعد ذلك رميها/غسلها
6. اغسل يديك أو استعمل معقّم اليدين قبل الاستخدام

ما هو نوع كمامة الفم التي يجب عليّ استخدامها؟

كمامة الفم من نوع "ل" هي كافية لحماية الآخرين وحمايتك أنت نفسك.
استعمل كمامة الفم المصنعة والتي تحمل علامة (سي إي) إذا كنت مُصاباً بالعدوى أو معرّضاً لخطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد، أو كنت تستعمل كمامة الفم بصفتك شخصاً معرضاً جداً لخطر الإصابة، أو لأنك بصدد الالتقاء بشخص من المعرضين جداً للخطر.

في الأوضاع الأخرى يستطيع المرء أن يستخدم كمامة فم من القماش كبديل عن كمامة الفم التي تستعمل لمرة واحدة.

coronasmitte.dk

sst.dk/corona

من هو المُستثنى من وضع كمامة الفم في المواصلات الجماعية؟

يجب من حيث المبدأ أن تُستعمل كمامة الفم فقط من قبل الأشخاص الذين يقدرون على وضعها ونزعها بأنفسهم، وحيث يمكن وضعها على الوجه بإحكام.

الأشخاص المذكورون فيما يلي قد يستثنون من التوصيات حول استعمال كمامة الفم في المواصلات الجماعية:

- الأطفال دون 12 سنة
- الأشخاص الذين لديهم صعوبات في التنفس، أو مستوى إدراكي منخفض أو الأشخاص الذين لديهم وهن جسدي أو ذهني ما يؤدي إلى عدم قدرتهم على نزع كمامة الفم بأنفسهم
- المواطنون الذين يشعرون بعدم ارتياح بالغ عند استعمال كمامة الفم

تذكّر أنه قد يكون هناك سبب وجيه لعدم وضع شخص ما كمامة الفم، وأن السبب لا يكون ظاهراً دائماً.

يمكن نزع كمامة الفم إذا كان الوضع يقتضي ذلك، مثلاً إذا كان المرء بصدد تناول الطعام أو الشراب، أو التحدث مع الناس، الذين ينبغي أن يقرؤوا حركة الشفاه وكذلك عند التعرّف على هوية الشخص من قبل الشرطة مثلاً.

اقرأ المزيد على موقع **www.sst.dk/mundbind**
أو اتصل على الخط الساخن المشترك للسلطات على الرقم 70200233

استعمل كمامة الفم في الأوضاع التالية

إذا كنت مصاباً بعدوى فيروس كورونا المستجد أو معرّضاً لخطر الإصابة بالعدوى، وكنت مضطراً بشكل استثنائي لكي تخرج لأنك مثلاً تريد إجراء الفحص

إذا كنت تسافر مستخدماً المواصلات الجماعية

إذا كنت من المعرّضين جداً لخطر الإصابة بفترة مرضية جدية بسبب كوفيد19- وصادفت أوضاعاً واجهت فيها، أنت أو آخرون، صعوبة في المحافظة على مسافة مترين، كأن يحدث ذلك مثلاً في مركز تجاري للتسوق، أو عند الاحتفال بنشاط ثقافي.

إذا كنت تريد زيارة شخص من المعرّضين جداً للخطر من الذين لا تشاركهم المسكن، كالأشخاص في دور الرعاية مثلاً، فيمكنك التفكير باستعمال كمامة الفم حين ترى أنك في أوضاع خاصة لا تستطيع فيها المحافظة على مسافة مترين على الأقل، كأن يكون هناك حاجة للرعاية والعناية مثلاً.

في اللقاءات الكبرى، كالمسيرات، حيث يكون صعباً المحافظة على مسافة تجاه الآخرين.

احمل معك كمامة الفم دائماً، لكي تضعها إذا أصبح ذلك ضرورياً. تقيّد دائماً قدر المستطاع بالنصائح العامة المتعلقة بالبقاء في المنزل، إذا كنت مريضاً، وحافظ على مسافة متر واحد أو مترين واحرص على النظافة الشخصية بقدر جيد - أيضاً أثناء وضع كمامة الفم.