

هكذا تستعمل كمامة الفم



1. قبل: اغسل يديك أو استعمل معقم اليدين
2. ابحث عن الجهة الأمامية. عادة ما تكون الجهة الملونة
3. قم بتغطية أنفك وفمك بكمامة الفم وثبتها خلف أذنيك
4. احرص على أن تضع كمامة الفم قريبة تماماً لوجهك
5. لا تلمس كمامة الفم أثناء الاستخدام. إلا أن عليك استبدالها غالباً، ودائماً إذا أصبحت رطبة أو متسخة
6. عندما يحين وقت نزع كمامة الفم، يجب أن تمسك الأشرطة المطاطية ولا تلمس كمامة الفم ذاتها
7. بعد: اغسل يديك أو استعمل معقم اليدين

يمكن إعادة استعمال كمامة الفم بعد استعمال قصير، مثلاً إن كنت ستدخل إلى غرفة المرحاض (التواليت) حين تكون في المطعم. احتفظ بها في كيس بلاستيك أو في الجيب الداخلي. عقم دائماً يديك قبل الاستعمال وبعده.