



ارتداء الأقنعة الواقية

ارتداء قناع واقى (جراحي) هو أحد أكثر الطرق فعالية لحماية نفسك من الإصابة.

1 كيفية ارتداء وخلع الأقنعة بشكل صحيح؟

تأكد من ارتدائه بشكل صحيح عن طريق شد مشبك أو مقطع الأنف وسحب الجزء السفلي منه على ذقنك بحيث يتم تغطية أنفك وفمك.

عند خلع القناع، حاول ألا تلمس الجزء الخارجي منه، ثم تذكر أن تغسل يديك بشكل صحيح.

2 ما هو نوع الأقنعة الفعال؟



ينصح بارتداء الأقنعة الواقية من النوع N95 وتجنب ارتداء الأقنعة ذات الصمام التنفسي

تعتبر أقنعة الورق، أقنعة الكربون المنشط، أقنعة القطن وأقنعة الغبار الإسفنجية غير مفيدة.

3 متى يتم ارتداء الأقنعة؟

يُنصح باستخدام أقنعة جراحية أو أقنعة N95 عند الذهاب إلى الأماكن العامة أو طلب العلاج الطبي أو النقل العام.

4 كم مرة تقوم بتغيير قناعك؟

يرجى استبدال الأقنعة كل 2 إلى 4 ساعات. إذا أصبح القناع مبللاً أو به رشح، فيرجى استبداله على الفور.

