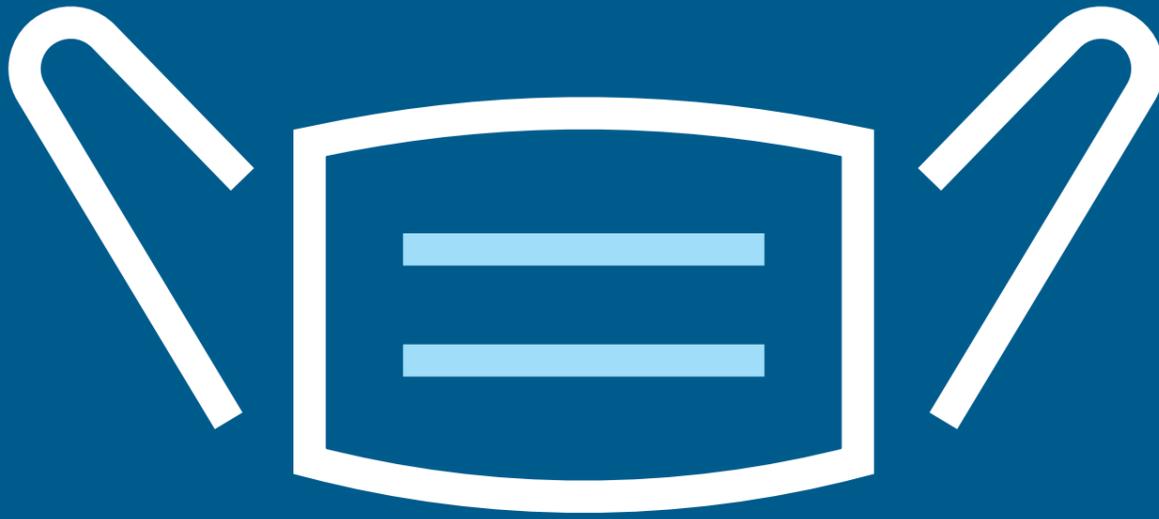


هكذا تستعمل كمامة الفم



1. قبل: اغسل يديك أو استعمل معقم اليدين
2. ابحث عن الصفحة الأولى. عادة ما تكون الصفحة الملونة
3. قم بتغطية أنفك وفمك بكمامة الفم وثبتها خلف أذنيك
4. احرص على أن تضع كمامة الفم قريبة جداً لوجهك
5. لا تلمس كمامة الفم أثناء الاستعمال. 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. ارمها في الحال
7. بعد: اغسل يديك أو استعمل معقم اليدين

تذكّر أن أفضل ما يمكنك فعله لكي تتجنب العدوى، هو التقيد بالنصائح العامة لدائرة الصحة. يمكن في أوضاع خاصة استعمال كمامة الفم كوقاية إضافية لتجنب العدوى - إن استُخدمت بطريقة صحيحة.