



MASQUES

Pourquoi porter un masque? Le port d'un masque protège principalement les autres de vous, mais ne vous protège que partiellement des autres. Si tout le monde porte un masque, alors nous sommes tous protégés des gouttelettes les uns des autres.

Quand porter un masque? Si vous avez accès à des masques en tissu, il est recommandé de les utiliser dans des lieux publics et surpeuplés (transports en commun, supermarchés, salles communes dans des abris...), et en contact étroit avec les autres: lorsque la distanciation sociale ne peut être respectée.

Comment porter un masque?

- Je me lave les mains avant de porter le masque (en le tenant uniquement par les sangles!)
- Je m'assure qu'il couvre mon nez, ma bouche et mon menton
- J'évite de toucher mon visage ou mon masque
- Même lorsque je porte un masque, j'essaie de garder une distance de 2 m avec les autres
- Je me lave les mains si je touche mon masque
- Je change de masque s'il est mouillé ou sale
- Je peux ranger mon masque dans un sac plastique si je ne peux pas le laver immédiatement.
- Je lave mon masque tous les jours si possible (30-60 ° en machine ou avec de l'eau chaude et du savon à la main) et je laisse sécher complètement avant de le porter à nouveau

كيفية استخدام الكمامات

لماذا يتعين علينا ارتداء الكمامات؟ ارتداء الكمامات يحمي الآخرين منك، ولكن لا يحميك شخصياً إلا بشكل جزئي، لذلك فإذا التزم الجميع بارتدائها فسنحمي بعضنا بعضاً من العدوى عن طريق الحد من انتشار الرذاذ.

متى يجب وضع الكمامات؟ إذا استطعت الحصول على كمامات من القماش، فينصح باستخدامها في الأماكن العامة والمزدحمة مثل وسائل المواصلات العامة والمتاجر الكبيرة والصالات المغلقة التي يصعب فيها الالتزام بالتباعد الاجتماعي.

كيف يتم ارتداء الكمامة على النحو الصحيح؟

- اغسل يديك قبل وضع الكمامة وامسكها من طرفي الشريط المطاطي فقط.
- تأكد من أنها تغطي الفم والأنف والذقن.
- تجنب لمس الوجه أو الكمامة.
- حتى مع وضع الكمامة، حافظ على مسافة مترين بينك وبين من هم حولك من الأشخاص.
- اغسل يديك عند لمس الكمامة.
- غير الكمامة إذا ابتلت أو اتسخت.
- ضع الكمامة المتسخة في حقيبة بلاستيكية وأغلقها إذا شقَّ عليك غسلها في الحال.
- ضع الكمامة في الغسالة كل يوم على درجة حرارة بين 30 و60 درجة مئوية، أو اغسلها على اليدين بماء ساخن وصابون، واركها لتجف نهائياً قبل ارتدائها مرة أخرى.