

# قم بحماية نفسك والآخرين من كوفيد-19

كيف تجعل كمامتك الطبية  
أو القماشية أكثر إحكاماً



استخدم كمامة مع  
أسلاك للأنف



كمامة مزدوجة:

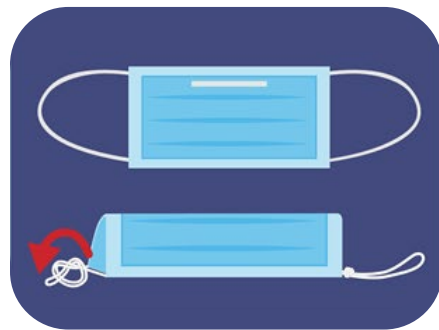
قم بارتداء كمامة قماشية  
مُحكمة جداً فوق الكمامة  
الطبية



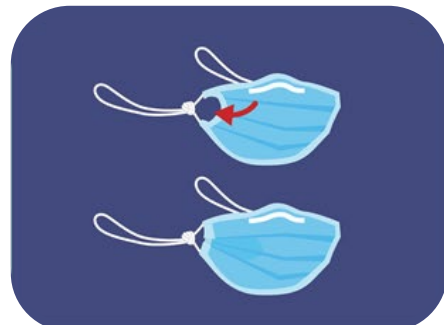
استخدم دعامة كمامة على  
الكمامة القماشية أو  
الطبية لجعلها أكثر إحكاماً

العقدة والربطة:

قم بعقد حلقات الأذن على  
حافة الكمامة



قم بربط المادة الزائدة



تحقق من أنها مُحكمة تماماً



كيف ترتدي الكمامة



تأكد من أن كمامتك محكمة

- يجب أن تغطي تماماً أنفك وأيضاً فمك.
- يجب أن تتناسب بإحكام مع أنفك، جوانب وجهك وتحت ذقنك، دون ثغرات.

من أجل أفضل حماية، قم بارتداء جهاز تنفس مناسب (مثل جهاز N95 أو KN95 أو KF94).

الكمامات ذات الحماية الأفضل وملائمة جداً وذات ترشيح جيد هي كل مما يلي:

- الكمامات الطبية (القابلة للتخلص منها)
- كمامات القماش مع 3 طبقات على الأقل من مواد منسوجة بإحكام من ضمنها طبقة مصنوعة من النسيج الاصطناعي غير المحبوك (مثل البولي بروبيلين الذائب).
- الكمامة المزدوجة