

# كيفية ارتداء الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها



تجنب لمس الكمامة أثناء ارتدائها؛ وفي حالة لمسها، اغسل يديك بالماء والصابون أو افركهما بمطهر كحولي



قم بتغطية الفم والأنف بالكمامة، وتأكد من وضعها بإحكام على وجهك بحيث لا يكون هناك أي فراغ بين الوجه والكمامة



قبل ارتداء الكمامة، اغسل يديك بالماء والصابون أو افركهما بمطهر كحولي



استبدل الكمامة بمجرد ان تكون رطبة بكمامة جديدة ولا تستخدم الكمامة ذات الاستخدام الواحد الا مرة واحدة



لنزع الكمامة: انزعها من الخلف (لا تلمس مقدمة الكمامة)؛ وتخلص منها على الفور بإلقائها في سلة مهملات مغلقة، واغسل يديك بالماء والصابون أو افركهما بمطهر كحولي