

# سبع خطوات لارتداء الكمامة بطريقة صحيحة أثناء العمل

سيساعدك اتباع هذه الخطوات البسيطة على ارتداء كمامتك وخلعها بصورة مناسبة، والحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين.

## ١ اغسل يديك



اغسل يديك بالماء والصابون، أو باستخدام أحد المعقمات التي تحتوي على الكحول بتركيز ٦٠٪ على الأقل.

## ٢ افحص الكمامة



افحص الكمامة بحثاً عن وجود أي تلف. إذا كانت الكمامة تبدو تالفة أو رطبة، فلا تستخدمها.

## ٣ وضع الكمامة



إذا كانت كمامتك تحتوي على مشبك أنف معدني، فاستخدم أطراف أصابع -كلتا يديك- لتشكيل منطقة الأنف حول أنفك.



ضع الشريط على رأسك، وثبته على الجزء الأعلى الخلفي من رأسك. إذا كان هناك شريط آخر، فضع الشريط السفلي حول رقبتك وتحت الأذنين. لا تجعل الشريطين متقاطعين.

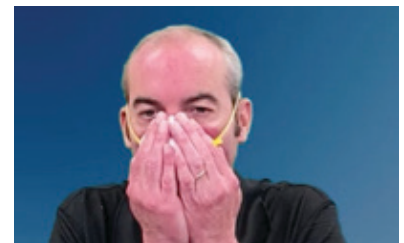


غطّ فمك وأنفك باستخدام الكمامة؛ وتأكد من عدم وجود فتحات (مثل: شعر الوجه، والشعر، والنظارة) بين وجهك والكمامة.



ضع الكمامة على يديك؛ بحيث يصبح الجزء الواقي للأنف على أطراف أصابعك، وتتدلى أشرطة الكمامة خلف يديك.

## ٤ تعديل الكمامة



ضع كلا يديك على الكمامة. استنشق بسرعة ثم أخرج الهواء. إذا شعرت بتسريب للهواء من الأنف، فأعد ضبط الجزء الواقي للأنف؛ إذا كان التسرب من أطراف الكمامة، فأعد تعديل الشريطين.



كرر الخطوة حتى تصبح مانعة للتسرب بصورة مناسبة. إذا لم يمكنك جعلها مانعة للتسرب، فجرّب كمامة أخرى.



تجنب لمس الكمامة أثناء ارتدائها. إذا فعلت ذلك، فاغسل يديك.

ملاحظة: إذا أعدت استخدام الكمامة، فارتد قفازاً أثناء فحص الكمامة وارتدائها. تجنب لمس الوجه (بما في ذلك العينين، والأنف، والفم) أثناء هذه العملية.

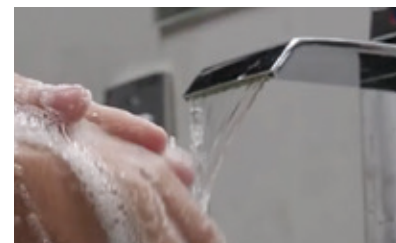
## ٥ التخلص من الكمامة



إذا لم تكن هناك حاجة لإعادة استخدام الكمامة؛ بسبب نقص في الإمدادات، فتخلص منها في سلة نفايات مغلقة. واغسل يديك.



اخلع الكمامة من الخلف. لا تلمس الجانب الأمامي.



اغسل يديك.

## ٦ خلع الكمامة

للحصول على مزيد من المعلومات، شاهد الفيديو القصير، "ارتداء وخلع الكمامة".



1-800-321-OSHA (6742)  
TTY 1-877-889-5627

إدارة السلامة  
والصحة المهنية

OSHA®  
www.osha.gov

