

# كيف يمكنني تحسين ملاءمة قناعي وحمايته

في المعركة ضد كوفيد-19، يُعتبر ارتداء القناع بشكل صحيح (على فمك وأنفك) أمرًا هامًا للغاية لحماية نفسك ومن حولك. هناك عدة طرق للتأكد من أن القناع يناسبك ويعمل بشكل جيد.

## معلومة جيدة

- الأقنعة ليست بديلًا عن التباعد الاجتماعي
- تحمي الأقنعة الشخص الذي يرتدي القناع وكذلك الآخرين
- الأغذية الواقية للوجه، أو الوشاح أو غطاء الرأس في الطقس البارد ليست بديلًا عن القناع
- لا يُنصح باستخدام الأقنعة ذات الصمامات أو الفتحات أحادية الاتجاه
- بعد الاستخدام، تخلص من الأقنعة التي تستخدم لمرة واحدة واغسل الأقنعة القماشية

## اجعل قناعك ملائمًا ويعمل بشكل أفضل

- استخدم قناعًا يلائم أنفك وفمك وذقنك بدون فجوات
- اختر قناعًا مع شريط أنف
- استخدم ربطة أو دعامة قناع
- أضف طبقة قماش
- استخدم قناعًا قماشيًا بطبقتين أو أكثر من النسيج القابل للغسل والقابل للتنفس
- ارتدِ قناعًا يمكن التخلص منه تحت القناع القماشي
- أعقد واثني حلقات أذن القناع ذو الثلاث طبقات

## اختر القناع الصحيح

- لا تستخدم قناعًا مصنوعًا من مواد غير قابلة للتنفس (بلاستيك، جلد، إلخ) أو شبكة
- لا تدمج قناعين يمكن التخلص منهما معًا
- لا تدمج KN95 مع أي قناع آخر



قناع مع ربطة



أقنعة بطبقات



قناع مع شريط أنف



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH

سجل للحصول على لقاح كوفيد-19 المجاني الخاص بك. لمعرفة المزيد تفضل بزيارة  
Vaccinate.Virginia.gov أو اتصل على 1-877-829-4682.