

رفع الحظر عن ولاية رود آيلاند (RI) نصائح وإرشادات بشأن ارتداء أقنعة الوجه والأقنعة القماشية

يوجد العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في حماية نفسك والآخرين من خطر الإصابة بوباء كوفيد-19. لا يزال بإمكان الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض المرض نشر وباء كوفيد-19. قد يساعد ارتداء قناع الوجه في منعك من نشر وباء كوفيد-19 ونقله للأشخاص الآخرين.

- يمكن أن يشمل قناع الوجه أي شيء يغطي الأنف والفم، بما في ذلك الأقنعة الواقية من الغبار، والأوشحة، والمناديل القماشية.
- لا تستخدم الأقنعة الخاصة بالعمال في مجال الرعاية الصحية، مثل قناع N95 - حيث يتعين الاحتفاظ بها من أجل العاملين في مجال الرعاية الصحية.
- من الضروري ارتداء أقنعة الوجه في المواقف التي يكون فيها من الصعب اتباع إرشادات التباعد الاجتماعي والحفاظ على مسافة ستة أقدام عن الآخرين. على سبيل المثال، في الصيدلية أو متجر البقالة.



عند ارتداء قناع وجه مصنوع من القماش، يتعين أن:

- يغطي الوجه بشكل محكم ومريح على جانبي الوجه،
- ويكون مزودًا بأربطة أو حلقتين حول الأذنين،
- ويتضمن طبقات متعددة من القماش،
- ويسمح للتنفس بحرية دون تقييد،
- ويمكن غسله وتجفيفه آليًا دون التعرض للتلف أو تغيير في الشكل.

عند ارتداء القناع أو نزعها، تجنب لمس الجزء الأمامي منه، حيث يتعين عليك فقط استخدام الأربطة أو أشرطة الأذن، والتأكد من غسل قناع الوجه المصنوع من القماش باستمرار وبانتظام. بعد لمس القناع، اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين.

يجب ألا يرتدي الأطفال الصغار دون العامين الأقنعة القماشية، وكذلك أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو يكون فاقدًا للوعي، أو عاجزًا، أو غير قادر على نزع القناع دون مساعدة.

تتوفر التعليمات الخاصة بكيفية صنع قناع القماش الخاص بك على الموقع الإلكتروني الخاص بمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) <https://youtu.be/tPx1yqvJqf4>

بالإضافة إلى ارتداء القناع المصنوع من القماش، يتعين عليك الاستمرار في ممارسة اتباع الأساليب والطرق المثبتة لحماية نفسك.

- اتبع إرشادات التباعد الاجتماعي في جميع الأوقات من خلال الحفاظ على مسافة ستة أقدام عن الآخرين، عندما تكون في حاجة إلى مغادرة المنزل للقيام بجولات أساسية.
- في حالة الشعور بالمرض، يُرجى البقاء بالمنزل وتجنب الاتصال الوثيق بالآخرين.
- اغسل يديك بالماء والصابون باستمرار لمدة 20 ثانية على الأقل؛ واستخدم جل اليدين الذي يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل، في حال عدم توافر الماء والصابون.
- تجنب لمس العين، والأنف، والفم بأيدي غير مغسولة.
- نظف الأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر (مثل مقابض الباب وأسطح المنضدة) باستخدام بخاخ تنظيف المنزل أو المناديل المبللة.
- احرص على تغطية الفم عند السعال أو العطس. لا تستخدم يديك، واستخدم المنديل أو الجزء الداخلي من منطقة الكوع.