



توصية للمواطنين باستعمال كمادات الوجه

نُوصي بأن يستعمل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 15 سنة كمادات الوجه لحماية الأشخاص الآخرين في الحالات التالية:

- وسائل المواصلات العامة (بما في ذلك المترو والحافلة والقطار والترام) التي من غير الممكن فيها تجنب التواصل عن قُرب دائماً.
- الأشخاص الذاهبون لاختبار فيروس كورونا أثناء طريقتهم لأخذ العينة وخلال الفترة قبل أن تُصبح نتيجة الاختبار جاهزة، إذا كان هناك سبب ضروري للتجول خارج البيت.
- عند انتقال المسافرين الذين وصلوا إلى فنلندا من منطقة مصنفة بأنها خطيرة، من نقطة دخول البلد إلى الحجر الصحي، أو إذا كان لديهم أثناء فترة الحجر الصحي سبب ضروري للتجول خارج البيت.

من الممكن استعمال كمادة الوجه في الحالات الأخرى أيضاً، التي من غير الممكن خلالها تجنب التواصل عن قُرب.

لا يتوجب استعمال الكمامة إذا كانت تجعل التنفس صعباً بشكل غير ملائم، أو هناك أسباب صحية أخرى تمنع استعمال الكمامة.

قائمة التذكير لاستعمال الكمامة

- قم بتجهيز لاستعمالك القدر الكافي من الكمامات التي ستحتاج إليها أثناء اليوم.
- تحسب لأن تكون معك قارورة معقم الأيدي وعند الحاجة كمادات إضافية للتبديل.
- ضع الكمامة على الوجه منذ فترة كافية قبل أن تصعد إلى وسيلة المواصلات.
- اغسل أو عقم اليدين قبل أن تضع كمامة جديدة أو كمامة نظيفة.
- تأكد من أنه قد تم وضع الكمامة بإحكام على الوجه، وأنها تغطي الفم والأنف والذقن.
- لا تلمس الكمامة أو تحركها لتصبح تحت الذقن أو على الجبهة أثناء استعمالها.
- إذا كنت ستلمس الكمامة أثناء الاستعمال، فاغسل أو عقم يديك قبل اللمس وبعده.
- لا تضع الكمامة المستعملة من جديد على الوجه.
- بدل الكمامة بأخرى جديدة إذا تبللت أو اتسخت.
- أزل الكمامة بأيدي نظيفة وذلك بالإمسك بها من أشرطتها (خيوط التثبيت). لا تلمس السطح الخارجي للكمامة عند إزالتها.
- ضع الكمامة التي تُستخدم لمرة واحدة مباشرةً في حاوية النفايات بعد الاستعمال، أو كمادات القماش التي تُستعمل من جديد في كيس من البلاستيك أو مباشرةً في الغسالة.
- اغسل أو عقم اليدين بعد إزالة الكمامة.
- اغسل كمامة القماش دائماً بعد الاستعمال من خلال برنامج الغسيل 60 درجة مئوية، أو قم بغليها لمدة خمس دقائق في الماء الذي أُضيف إليه قليل من مادة الغسيل. اشطف الكمامة وجففها في مكان فيه هواء نقي.