

كيفية ارتداء الكمامة



قبل وضع كمامتك، قم بتنظيف يديك بالصابون والماء أو مطهر اليدين الذي يعتمد في تركيبته على الكحول.



باستخدام يديك النظيفتين، أمسك بحبلي الكمامة أو رباطيها المطاطيين لتثبيتها وارتدائها.



تأكد من أن الكمامة تغطي أنفك وفمك. لا تلمس وجهك أو الكمامة.



باستخدام يديك النظيفتين، اخلع الكمامة من حبلها أو رباطيها المطاطيين. أبق الكمامة في مكان نظيف لحين استخدامها في المرة القادمة.



احرص على شطف الكمامة باستمرار.