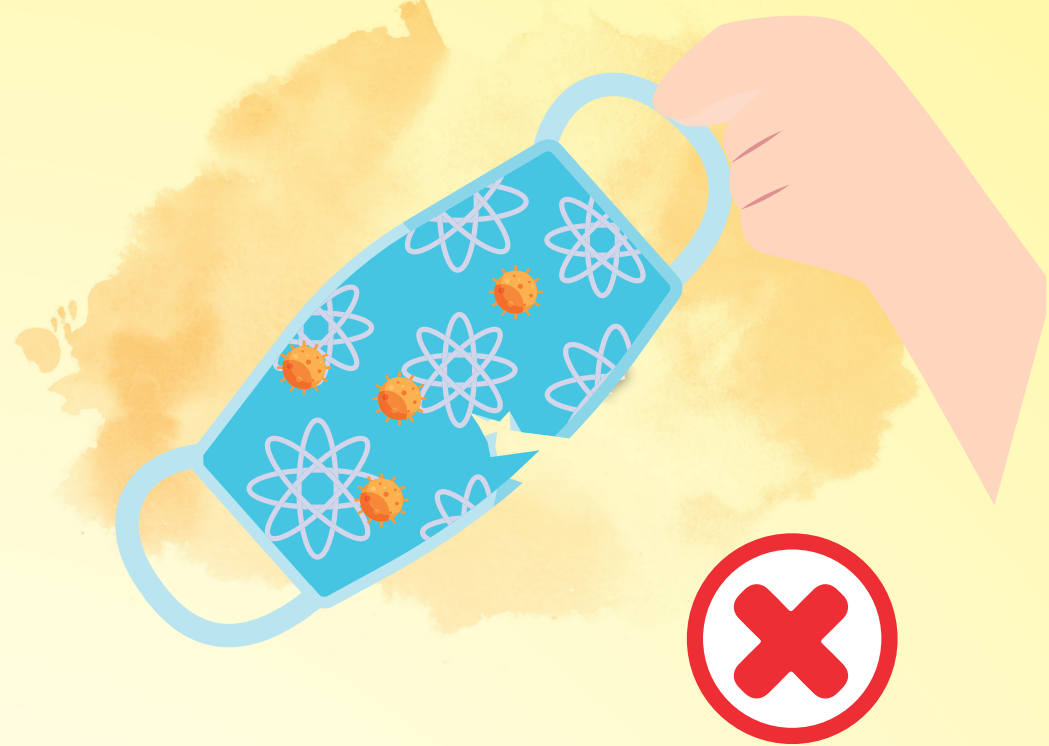




# در استفاده از ماسک پارچه‌ای چه کارهایی را انجام ندهیم؟



از یک ماسک شل  
استفاده نکنید.



از ماسک آسیب‌دیده  
استفاده نکنید.



نگذارید دیگران  
از ماسک شما استفاده  
کنند.



از ماسک کثیف یا  
مرطوب استفاده  
نکنید.



از ماسکی که  
نفس کشیدن را سخت  
می‌کند استفاده نکنید.



وقتی که افراد در  
فاصله نزدیک‌تر از یک  
متری هستند ماسک را  
برندارید.



لبه بالایی ماسک را زیر  
بینی خود نگذارید.



ماسک پارچه‌ای از دیگران مراقبت می‌کند. برای محافظت از خود و پیشگیری از انتشار بیماری حداقل فاصله یک متر را از دیگران رعایت کنید، دستان خود را به درستی و به دفعات زیاد بشوید و به ماسک و صورت خود دست نزنید.



# در استفاده از ماسک پارچه‌ای

## چه کارهایی را انجام بدهیم؟



بین لبه‌های ماسک و صورت فاصله‌ای نباشد.



ماسک روی بینی، دهان و چانه را بپوشاند.



دقت کنید که ماسک آسیب‌دیده یا کثیف نباشد.



دستان خود را پیش از دست زدن به ماسک بشوید.



ماسک را از صورت خود دور کنید.



ماسک را با گرفتن بندهای پشت سر یا پشت گردن خارج کنید.



دستان خود را قبل از بیرون آوردن ماسک تمیز کنید.



از دست زدن به ماسک پرهیز کنید.



ماسک را حداقل روزی یک‌بار با صابون یا پاک‌کننده و آب گرم بشوید.



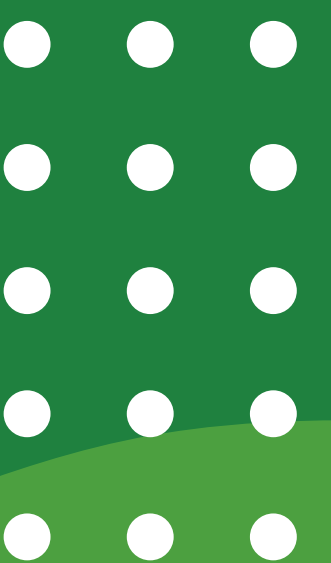
برای خارج کردن ماسک از کیسه نایلونی آن را از بند بگیرید.



دستان خود را پس از بیرون آوردن ماسک بشوید.



اگر می‌خواهید دوباره از ماسک استفاده کنید، آن را درون یک کیسه نایلونی قرار دهید.



ماسک پارچه‌ای از دیگران مراقبت می‌کند. برای محافظت از خود و پیشگیری از انتشار بیماری حداقل فاصله یک متر را از دیگران رعایت کنید، دستان خود را به درستی و به دفعات زیاد بشوید و به ماسک و صورت خود دست نزنید.



# در استفاده از ماسک طبی

## چه کارهایی را انجام بدهیم؟



دقت کنید که سطح رنگی ماسک رو به بیرون باشد.



لبه بالایی ماسک که نوار فلزی دارد را پیدا کنید.



دقت کنید که ماسک پاره یا سوراخ نباشد.



دستان خود را پیش از استفاده از ماسک بشوید.



از دست زدن به ماسک پرهیز کنید.



ماسک روی بینی، دهان و چانه را پوشاند.



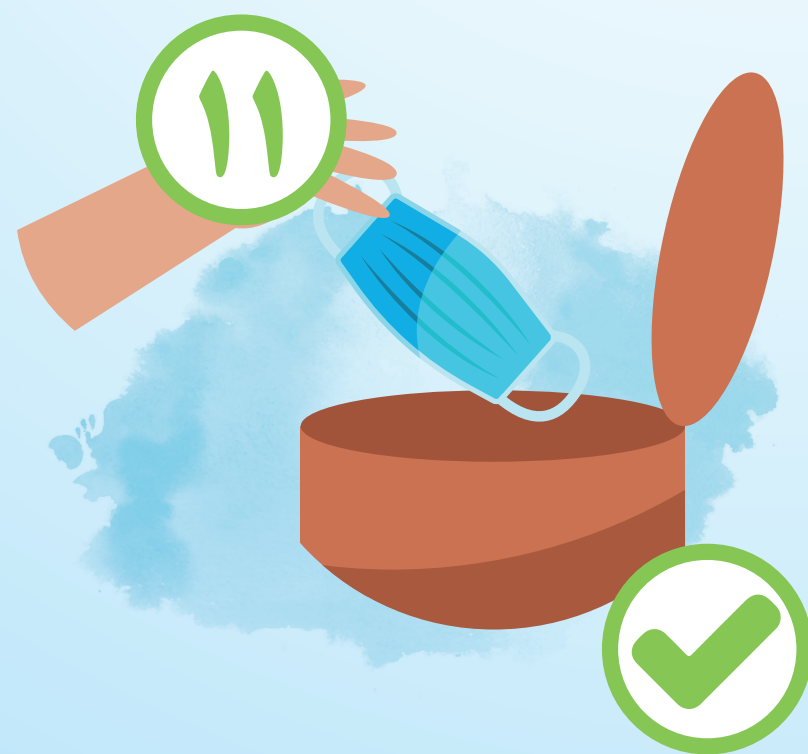
لبه‌های ماسک روی صورت قرار گرفته و با آن فاصله‌ای نداشته باشد.



نوار فلزی ماسک را روی بینی قرار دهید.



پس از دورانداختن ماسک دستان خود را بشوید.



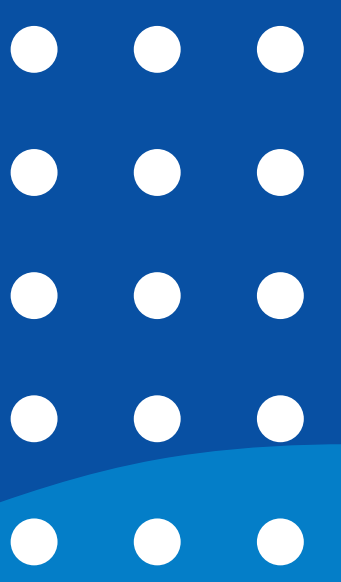
پس از استفاده ماسک را در سطل زباله درپوش دار بیندازید.



ماسک استفاده شده را از خود و سطوح دور نگه دارید.



ماسک را از پشت گوش و صورت خارج کنید.



**به یاد داشته باشید:** ماسک به تنهایی نمی‌تواند از بیماری پیشگیری کند. حتی زمانی که ماسک دارید، حداقل فاصله یک متری را از دیگران رعایت کنید و دست‌های خود را به درستی و به دفعات زیاد بشوید.



# در استفاده از ماسک طبی

## چه کارهایی را انجام ندهیم؟



ماسک را فقط روی دهان یا بینی نگذارید.



از ماسک مرطوب یا پاره استفاده نکنید.



از یک ماسک دوبار استفاده نکنید.



ماسک استفاده شده خود را در دسترس دیگران نگذارید.



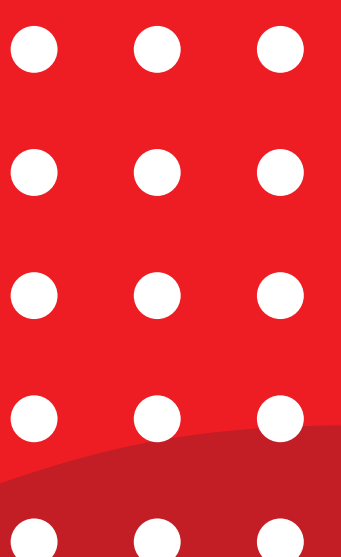
برای صحبت کردن با دیگران به ماسک دست نزنید.



به لایه بیرونی ماسک دست نزنید.



ماسک را شل روی صورت نبندید.



**به یاد داشته باشید:** ماسک به تنهایی نمی تواند از بیماری پیشگیری کند. حتی زمانی که ماسک دارید، حداقل فاصله یک متری را از دیگران رعایت کنید و دستهای خود را به درستی و به دفعات زیاد بشوید.