



# كيفية ارتداء الكمامة

## How to wear a face mask – Arabic

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

هناك نوعان من الكمامات التي يمكنكم استخدامها: الكمامات القماشية والكمامات الطبية الجراحية. والكمامات القماشية هي تلك المصنوعة من القماش والتي يمكن غسلها واستخدامها مُجدداً.

للمزيد من المعلومات يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [DHHS.vic](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19) – أغطية الوجه - 11.59 مساءً يوم الأربعاء 22 تموز/يوليو.

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>

إن ارتداء الكمامة يحميكم ويحمي مجتمعكم من خلال توفير حاجز مادي إضافي في وجه فيروس كورونا (COVID-19)

إذا لم تكن الكمامة متوفرة، يمكنكم استخدام أشكال أخرى من أغطية الوجه مثل الوشاح أو الشال أو الباندانا/وشاح الرأس.



اغسلوا أيديكم قبل وضع الكمامة.



تأكدوا من أن الكمامة تغطي أنفكم وفمكم وبأنها ثابتة بإحكام وبشكل مريح تحت ذقنكم، وعلى أنفكم وعند جوانب وجهكم.



لا تلمسوا الجزء الأمامي من الكمامة أثناء ارتدائها. وإذا لمستم الكمامة، اغسلوا أيديكم أو عقموها على الفور. لا تعلقوا الكمامة حول رقبتكم.



لنزع الكمامة اغسلوا أيديكم أو عقموها أولاً. انزعوا الكمامة عن طريق إمساك الحلقين حول الأذنين أو فكّ الأربطة. وإذا كانت الكمامة تحتوي على رباطين، قوموا بفكّ الرباط السفلي أولاً ثمّ الرباط العلوي.

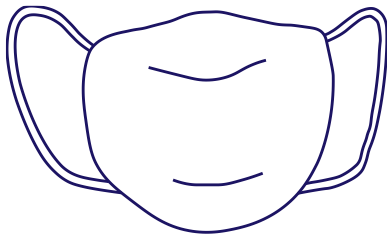
إذا كانت الكمامة فيها مرشحات/فلتر، قوموا برميها. قوموا بطوي الكمامة وضعوها مباشرة في غرفة الغسيل أو في كيس لرميها أو كيس غسيل لغسلها. ويجب التخلص من الكمامة الطبية الجراحية بطريقة مسؤولة.



اغسلوا أيديكم أو عقموها بعد نزع الكمامة.

اغسلوا أغطية الوجه المصنوعة من القماش كل يوم بالماء الساخن (60 درجة مئوية) مع الصابون أو مسحوق الغسيل.

لا تشاركوا الكمامة مع الأشخاص الآخرين.



## يجب عليكم الاستمرار بالقيام بما يلي

- غسل أيديكم بانتظام
- الحفاظ على مسافة 1.5 متر بينكم وبين الأشخاص الآخرين
- الخضوع للفحص، حتى لو كنتم تعانون من أعراض خفيفة
- البقاء في المنزل إذا كنتم تشعرون بالتوَعك.

To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>



Health  
and Human  
Services