



# ما هي طريقة استخدام أقنعة الفم؟

يُنصح كل شخص يزيد عمره عن 13 عاماً بارتداء قناع الفم في الأماكن العامة الداخلية.

## أين أرتدي قناع الفم؟

- أقنعة الفم إلزامية في:
- وسائل النقل العام
- الباصات السياحية
- الطائرات

ينصح بشدة باستخدام أقنعة الفم في:  
الأماكن العامة الداخلية ، مثل المحلات التجارية  
ومحلات السوبر ماركت والمتاحف والمكتبات ودور  
السينما والمسارح والمطاعم ومحطات الوقود.

## ما هي طريقة استخدام أقنعة الفم؟

- استخدم قناع فم غير طبي
- لا تلمس قناع الفم إلا بأيدي نظيفة.
- لا تلمس سوى الخيط المطاطي أثناء ارتدائه.
- يجب تغطية الفم والأنف والذقن.
- احرص على ارتداء قناع الفم أكثر ما يمكن.
- تجنب لمس قناع الفم بقدر المستطاع.

## ما هي أقنعة الفم المناسبة؟

- استخدم قناع فم غير طبي
- من الممكن أيضاً صنع قناع للفم بنفسك. اكتشف  
كيف يمكن ذلك: [rijksoverheid.nl/mondkapje](http://rijksoverheid.nl/mondkapje)

اغسل الأقنعة النسيجية بانتظام ويفضل بعد  
كل استخدام وبدرجة حرارة 60 درجة

قناع الفم الذي يستخدم مرة واحدة؟ تخلص  
منه في "باقي القمامة" [restafval](http://restafval).

يمكن العثور على المزيد من المعلومات حول أقنعة الفم في: [rijksoverheid.nl/mondkapje](http://rijksoverheid.nl/mondkapje)

## النزم دائماً بالقواعد الأساسية:

تجنب الأماكن  
المزدحمة.

ابق على بعد  
1,5 متر.

زاول العمل في المنزل  
إلا لو لم يكن ذلك ممكناً.

هل لديك شكاوى؟

ابق في المنزل  
اعمل على

إجراء  
اختبار لك

هل تعاني أيضاً من ضيق في التنفس  
و / أو تعاني من الحمى؟ في هذه  
الحالة يجب على جميع المقيمين  
المنزل البقاء في المنزل.

ارتد قناع للفم في  
الأماكن العامة الداخلية.

اعطس في مرفقك.

اغسل يديك كثيراً.

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

: للمزيد من المعلومات  
[rijksoverheid.nl/coronavirus](http://rijksoverheid.nl/coronavirus)  
أو اتصل بالرقم 0800-1351