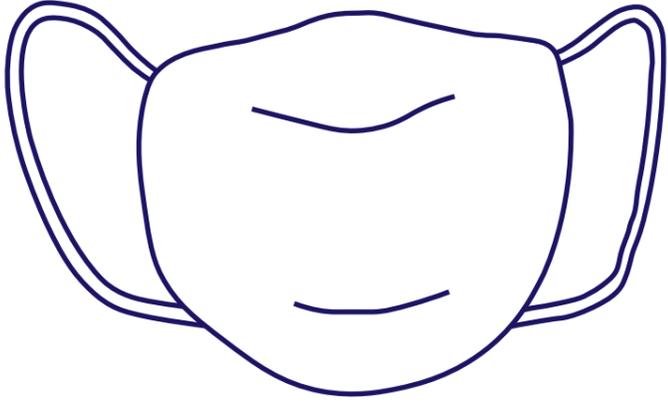


# هل أحتاج إلى ارتداء كمامة؟

الكمامة هي إجراء احترازي إضافي للحماية من COVID-19 في المناطق التي تنتشر فيها العدوى في المجتمع. تحقق من نصيحة ولايتك وإقليمك المحلي حول توصيات الكمامة ومتطلباتها. إذا كنت في موقف يصعب فيه التباعد الجسدي كما هو الحال في وسائل النقل العام، فيمكنك اختيار ارتداء كمامة.



## للبقاء خالياً من COVID:

- اغسل أو عقم يديك
- حافظ على التباعد الجسدي (1.5 م)
- استمر في تحديث تطعيماتك ضد COVID-19
- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً وقم بإجراء الفحوصات.

إذا اخترت ارتداء كمامة:



اغسل يديك قبل وضع الكمامة



تأكد من أنها تغطي أنفك وفمك وتغطي بإحكام تحت ذقنك وفوق جسر أنفك وجوانب وجهك.



لا تلمس مقدمة الكمامة أثناء ارتدائها أو عند نزعها. إذا لمست الكمامة، اغسل أو عقم يديك على الفور. لا تدع الكمامة تتدلى حول ذقنك أو رقبتك.



اغسل أو عقم يديك بعد إزالة الكمامة.



اغسل الكمامة القماش بعد كل استخدام، أو يومياً على الأقل.



\* يجب عدم إعادة استخدام الكمامات التي تُستعمل مرة واحدة ويجب التخلص منها فوراً بعد الاستعمال.

**هام:** يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي المزمنة طلب المشورة الطبية قبل استخدام الكمامة.

للمزيد من المعلومات، اتصل بخط National Coronavirus Helpline على **1800 020 080**، وإختر الخيار **8** لخدمات الترجمة، أو زيارة **www.health.gov.au**