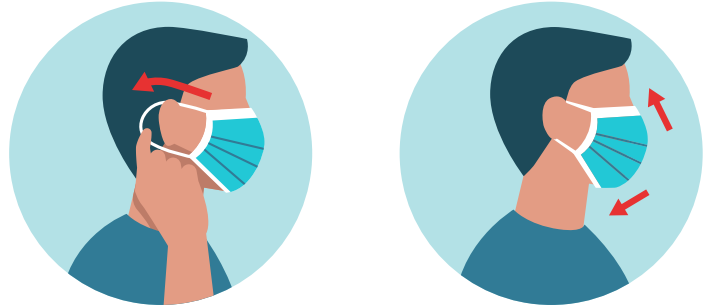


نحوه پوشیدن ماسک

ماسک را درست بزنید

- قبل از زدن ماسک روی صورت، دست‌هایتان را بشویید
- آن را روی دهان و بینی قرار دهید و زیر چانه‌تان محکم کنید
- سعی کنید ماسک را طوری ببندید که کناره‌های صورت را محکم بگیرد
- مطمئن شوید که به راحتی می‌توانید نفس بکشید



با زدن ماسک، حافظ سلامت دیگران باشید

- با زدن ماسک، به حفظ سلامت دیگران کمک کنید تا اگر مبتلا هستید اما علائمی در شما بروز نکرده است، جلوی انتقال را بگیرید
- در محیط‌های عمومی وقتی در اطرافتان افرادی غیر از افراد خانواده هستند، ماسک بزنید، به خصوص وقتی رعایت سایر اقدامات فاصله‌گذاری اجتماعی دشوار است
- ماسک را روی گردن نیندازید یا تا روی پیشانی‌تان بالا نبرید
- به ماسک دست نزنید؛ و اگر دست زدید، دست‌هایتان را بشویید



وقتی به خانه می‌روید، ماسک پارچه‌ای را با احتیاط بردارید

- گره نخ پشت سرتان را باز کنید یا حلقه‌های پشت گوش را بکشید
- فقط با گرفتن حلقه پشت گوش یا کش ماسک آن را دست بگیرید
- گوشه‌های بیرونی را با هم تا کنید
- ماسک را داخل ماشین لباسشویی بیندازید (اطلاعات بیشتر در مورد نحوه شستن ماسک‌های پارچه‌ای)
- دقت کنید که موقع برداشتن ماسک، به چشم، بینی و دهانتان دست نزنید و پس از برداشتن آن، بلافاصله دست‌هایتان را بشویید

