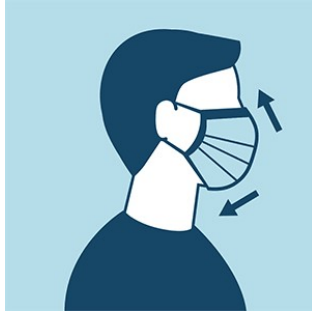


استخدام الكمامات المصنوع من القماش من أجل المساعدة في إبطاء انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

ارتدي كمامة مصنوعة من القماش في حال اضطررت إلى مغادرة منزلك.



تتصح وزارة الصحة جميع مواطني فيرمونت بارتداء كمامات مصنوعة من القماش عند الخروج من المنزل، وذلك للمساعدة في إبطاء انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19). وتستند هذه النصيحة إلى بيانات جديدة بشأن الطريقة التي ينتشر بها فيروس كورونا المستجد (COVID-19) قبل ظهور أي أعراض على الشخص. وتساعد الكمامة على حماية الأشخاص المحيطين بك إذا كنت مصابًا ولا تدري.

(COVID-19) - وهي لا تعد الكمامة أحد الاحتياطات الإضافية التي يمكننا اتخاذها للمساعدة في إبطاء انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) - تعد بديلاً عن التباعد الجسدي وغيره من تدابير الوقاية. فما زلت في حاجة إلى البقاء على بُعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين حتى عند ارتداء كمامة.

95- فتلك الأنواع من الكمامات تعد لوازم N إن الكمامات المصنوعة من القماش الموصى بها ليست كمامات جراحية أو كمامات تنفس ضرورية يجب الاحتفاظ بها للعاملين في مجال الرعاية الصحية والمسعفين. فرجاء القيام بصنع كمامة شخصية باستخدام أغراض منزلية (لمعرفة المزيد أنظر ظهر الصفحة).

أمثلة على الأحوال التي يجب فيها ارتداء كمامة	أمثلة على الأحوال التي لا يكون عليك فيها ارتداء كمامة
الخروج للتمشية في الغابات أو في الجوار. ولكن قم بإحضار غطاء معك في حال قابلت أشخاصاً آخرين وتوقفت للتحدث	الذهاب إلى محل البقالة أو الصيدلية أو الطبيب أو المستشفى
في المنزل، إذا لم تظهر أية أعراض على أحد	العمال الأساسيون في محل بقالة أو صيدلية أو في أي مكان عمل آخر حيث لا يمكن الحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل بينهم وبين الآخرين
في المنزل، إذا كنت مريضاً ويوجد أشخاص آخرون في المنزل	الذهاب للركض في مسار الدراجات، إذا لم يكن مزدحماً بشكل زائد
العاملون في مجال الرعاية المنزلية الذين يقدمون الرعاية للسكان المعرضين للخطر	الأشخاص الذين لا ينبغي عليهم ارتداء كمامة مطلقاً: <ul style="list-style-type: none"> <li>• الأطفال دون السنتين</li> <li>• أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو فقدان الوعي</li> <li>• أي شخص لا يمكنه إزالة الكمامة بمفرده دون مساعدة</li> </ul>
ركوب الحافلة أو السيارة الأجرة أو الركوب المشترك	

ما هي الكمامة؟

الكمامة هي أي قطعة قماش مثبتة جيدًا (مثل الوشاح أو غطاء الرأس) تغطي فمك وأنفك.

لماذا تنصح بذلك الآن؟

ما زلنا نكتشف الكثير عن فيروس كورونا المستجد (19-COVID). إلا أن الأدلة تتزايد على أن الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أية أعراض قد يسهمون في نشر الفيروس، وأن الرذاذ الناتج عند التنفس أو التحدث أو تنقية حلقك قد يسهم في انتشار فيروس كورونا المستجد (19-COVID) من شخص لآخر. وما زلنا نعتقد أن البقاء في المنزل والحفاظ على التباعد الجسدي والنظافة الجيدة لليدين هي أهم الوسائل لوقف انتشار فيروس كورونا المستجد (19-COVID). ومن خلال توصيتنا لمواطني فيرمونت باستخدام الكمامة، نقوم بإضافة إجراء آخر إضافي للمساعدة على الحد من انتشار الفيروس.

كيفية ارتداء كمامة مصنوعة من القماش:



يجب أن تكون الكمامات المصنوعة من القماش -

- ثابتة بإحكام ولكن بشكل مريح على جانب الوجه.
- مثبتة باستخدام أربطة أو حلقات أذن.
- تحتوي على طبقات متعددة من النسيج.
- تسمح بالتنفس دون أية قيود.
- يمكن غسلها وتجفيفها باستخدام الأجهزة المناسبة دون حدوث تلف بها أو تغيير في شكلها.

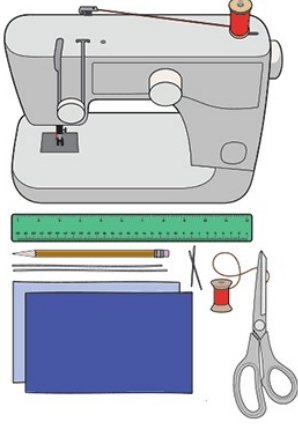
نظّف الكمامات المصنوعة من القماش يوميًا، يدويًا أو في الغسالة، باستخدام منظف.

يجب أن تقي الغسالة الكهربائية بغرض غسل كمامة مصنوعة من القماش بشكل صحيح. وعليك التأكد من جفاف الكمامة تمامًا قبل استخدامها. ويجب أن يكون لديك عدد من الكمامات كي تتمكن من غسلها بالتناوب.

اخلعها واحفظها بشكل صحيح وآمن.

- لا تلمس عينيك وأنفك وفمك عند خلعها.
- اغسل يديك بعد خلعها مباشرة.

- لا تضعها في مكان يمكن آخرين من لمسها أو على طاولات أو مناضد.



اصنع كاماتك بنفسك.

تقدم مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بعض الإرشادات بشأن صناعة الكمامات الشخصية بطرق مختلفة يعتمد بعضها على الحياكة الآلية أو اليدوية، وتوجد طريقة جديدة دون حياكة باستخدام قميص ومقص وأخرى دون حياكة باستخدام وشاح الرأس. هنا رابط مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC):

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

## Using Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19

**If you need to leave your home, wear a cloth face covering.**

The Health Department recommends that all Vermonters wear cloth face coverings when outside of the home to help slow the spread of COVID-19. This advice is based on new data about how COVID-19 can spread before a person has any symptoms. A mask helps protect others around you if you are infected and don't know it.

A face covering is one more precaution we can take to help slow the spread of COVID-19 – and is **not a substitute for physical distancing and other prevention measures**. You still need to stay at least 6 feet away from people, even when wearing a face covering.

The cloth face coverings recommended are **not** surgical masks or N-95 respirators. These types of masks are critical supplies that must be reserved for our health care workers and first responders. Please make your own face coverings with household items (see more on the back).



Examples of when to wear a face covering	Examples of when you don't need to wear a face covering
Trips to the grocery store, pharmacy, doctor or hospital	Going for a walk in the woods or in your neighborhood. But bring one in case you encounter other people and stop to chat
Essential workers at a grocery store, pharmacy, or other business setting where they cannot maintain at least 6 feet distance between themselves and others	At home, if everyone in the home isn't showing symptoms
At home if you are sick and have other people in the house	Going for a run on the bike path, if it's not too crowded
Home care workers caring for vulnerable populations	Who should never wear a mask: <ul style="list-style-type: none"> <li>• children under the age of 2</li> <li>• anyone who has trouble breathing, or is unconscious</li> <li>• anyone who is unable to remove the mask without assistance</li> </ul>
Riding the bus, taxi, or ride share	
Walking on a busy and crowded street	

## What is a face covering?

A face covering is any well-secured cloth (like a bandana or scarf) that covers your mouth and nose.

## Why are you recommending this now?

There is a lot we are still learning about COVID-19. However, there is increased evidence that people without symptoms may be able to spread the virus, and that droplets produced when breathing, speaking, or clearing your throat may spread COVID-19 from person-to-person. We continue to think staying home and practicing physical distancing and good hand hygiene are the most important ways to stop the spread of COVID-19. By recommending that Vermonters use a face covering, we are adding one more action to help reduce the spread.

## How to wear a cloth face covering:

Cloth face coverings should —

- fit snugly but comfortably against the side of the face.
- be secured with ties or ear loops.
- include multiple layers of fabric.
- allow for breathing without restriction.
- be able to be laundered and machine dried without damage or change to shape.



## Clean cloth face coverings daily, by hand or machine, using detergent.

A washing machine should suffice to properly wash a cloth face covering. Make sure it's completely dry before using. You should have a few on hand so you can rotate for washing.

## Remove and store it properly and safely.

- Do not touch your eyes, nose and mouth when removing it.
- Immediately wash your hands after removing it.
- Don't put it where others can touch it or on counter tops or tables.

## Make your own.

CDC has [instructions on making your own coverings](#) in several different methods, including machine or hand-sewn, a no-sew method with a t-shirt and scissors, and a no-sew method with a bandana.

For more information, visit [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19).

