

چه وقت باید از ماسک استفاده کرد؟

توصیه‌ها

- اگر بالای 12 سال هستید، اجباری است**
- در اتوبوس، تراموا، قطار، و همچنین در ایستگاه‌های اتوبوس و قطار
 - در مدرسه
 - در محیط کار (در صورتی که رعایت فاصله‌ی 1.5 متری امکان‌پذیر نباشد)

- در جاهای شلوغ، مثلاً داخل مغازه‌ها
- در هنگام تماس با افراد مسن و افراد بیمار
- اگر خودتان مریض هستید: در هنگام تماس با دیگران

ماسک پارچه‌ای را چگونه باید پوشید؟



1 قبل از پوشیدن ماسک دستان خود را بشویید.



2 هیچ‌وقت به قسمت داخلی ماسک دست نزنید، و فقط از بند آن بگیرید.



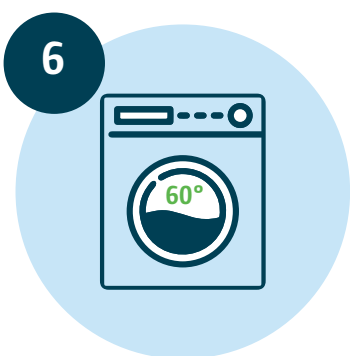
3 ماسک باید بینی، دهان و چانه را کاملاً بپوشاند - و هر دو طرف آن به صورت بچسبد.



4 وقتی ماسک را بستید، دیگر به آن دست نزنید.



5 همیشه دستان خود را قبل و بعد از برداشتن ماسک بشویید. ماسک را بلافاصله داخل ماشین لباسشویی بیندازید.



6 ماسک خود را در پایان روز روی دمای 60 درجه بشویید و یا داخل قابلمه با آب داغ بجوشانید.



اگر ماسک ندارید، از یک شال استفاده کنید. شال را دو بار دور صورت خود بپیچانید و روی دمای 60 درجه بشویید.