



Katlı kısım dışa, metal şerit burun üstüne gelecek şekilde takılır.

يتم ارتداء الكمامه ليكون السطح ذو الطبقات في الخارج والسلك المرن على الجزء العلوي من الأنف

قسمت چین دار ماسک رو به بیرون و نوار فلزی آن روی بینی پاشد



Lastikli ise kulak kepcesinden geçirilir.

إذا كانت الكمامه ذات أربطة مطاطية، يتم تمرير الأربطة خلف الأنف.

اگر ماسک کش دار باشد، گوش بیندازید



Burun üstüne denk gelen metal şeridin üstüne bastırılır.

يتم ضغط طرفى السلك المرن على الجزء العلوي من الأنف

نوار فلزی را روی بینی قرارداده و فشار دهید



Burun, ağız ve ceneyi tamamen kapatacak şekilde yerleştirilir

يتم ارتداء الكمامه لغطى الأنف والفن وذقن بشكل كامل

ماسک باید به شکلی قرار بگیرد که بینی، دهان و چانه را به خوبی بپوشاند

Maskenin belirtildiği gibi doğru takılması önemlidir.

من المهم جداً ارتداء الكمامه بشكل صحيح كما هو موضع أدناه

طرز صحيح استفاده از ماسک به شكل زير است

- Maske takılırken, maskenin iç kısmına dokunulmamalıdır.

Maske kullanım sırasında kirlenir, nemlenir, ıslanır veya yırtılırsa mutlaka değiştirilmelidir.

- Maske, burun, ağız ve ceneyi içine alan ön kısma dokunulmadan kulağa takılan lastiklerinden veya bağlama iplerinden tutularak çıkarılmalıdır. Maske çıkarıldığında ağız, burun veya gözle temas ettirilmemelidir.

- Kullanılmış tıbbi maskenin kirlenmediği düşünülse bile asla tekrar kullanılmamalıdır.

- Maskeler asla ortak kullanılmamalıdır.

- Yeni maske takılmadan önce ve sonrasında el temizliği yukarıda açıkladığı biçimde sağlanmalıdır.

- Kullanım sonrası maskeler kapalı çöplere atılmalı; başka yerlere bırakılmamalıdır.

- Kumaş maske kullanılıyorsa, maske her kullanımdan sonra sabunlu suyla yıknamalıdır.

- عند ارتداء كمامه، ينبغي الامتناع عن لمس السطح الداخلي للكاممه

- إذا تلوثت الكمامه أو ترطيبت أو تبللت أو تمزقت أثناء الاستخدام،
ف يجب استبدالها فورا

- يجب إزالة الكمامه عن الوجه عن طريق مسك الإطارات أو الأربطة المرفقة بالأنف دون لمس السطح الذي يغطي الأنف والفن والذقن

- ينبغي منع ملامسة الكمامه للفم أو الأنف أو العين عند الإزالة

- ينبغي عدم إعادة استخدام الكمامه الطبية المستخدم مرة أخرى، حتى لو اعتقد أنها غير ملوثة

- ينبغي الامتناع عن استخدام الكمامات بشكل مشترك إطلاقياً بتنظيف اليدين قبل وبعد ارتداء الكمامه كما هو موضح أعلاه

- ينبغي إلقاء الكمامات في قمامه مغلقة بعد الاستخدام؛ ويجب لا تترك في أي مكان اخر مكتوفة

- إن كنت تستخدمون كمامه مصنوعة من القماش فيجب أن تغسل الكمامه بالماء والصابون بعد كل استخدام

- در زمان گذاشتن ماسک به صورت، قسمت داخلی ماسکتان را با دست لمس نکنید

- در صورتیکه ماسک مورد استفادهتان کثیف، مرطوب، خیس یا باره شود حتماً آن را تغویض نکنید

- در زمان برداشتن ماسک، بدون تماس با قسمتی از ماسک که بینی، دهان و چانه را پوشانده است، از کششها یا بند ماسک گرفته و آن را به این شکل از صورت برداشید. در هین برداشتن ماسک از تماس آن با دهان، بینی و چشمها خودداری نکنید

- ماسک مصرف شده قبلي را به هیچ عنوان دوباره استفاده نکنید حتی اگر فکر نکنید که کثیف نشده است

- ماسک ها را به هیچ عنوان مشرکاً استفاده نکنید

- قبيل و بعد از گذاشتن ماسک تازه، دستها را به شیوه‌ای که در بالا ذکر شد، بشویید و تمیز نکنید

- ماسک را پس از مصرف در سطل زیاله دریسته بیندازید، به هیچ عنوان ماسک استفاده شده را در محیط رها نکنید

- در صورت استفاده از ماسک یارچه‌ای، ماسک پس از هر بار استفاده

- باید به خوبی با آب و صابون شسته شود

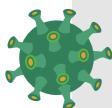


Covid-19 ve Korunma

كوفيد-19 والوقاية منه

و مراقبت در مقابل آن Covid-19





COVID-19'un temel bulaşma yolu damlacık soluma ve temas olup, kapalı alanlarda ve yakın temasın olduğu durumlarda bulaşma riski çok yüksektir.

Bu sebeple, hem kendimizin, hem de etrafımızdakilerin sağlığını korumak için mesafe kurallarına uymak, el temizliğine dikkat etmek ve maske takmak son derece önemlidir.

Virüs bulaşan ellerinizi ağızınıza burnunuza veya gözünüzü değdirerek kendinize bulaştıracaktır, başka zeminlere dokunarak virüsün yayılmasına sebep olabilirsiniz. Bu sebeple ellerin

temiz tutulması virüsün yayılımının azaltılması konusunda önemli bir rol üstlenmektedir. El temizliği için, eller en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkanmalı, su ve sabunun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. El yıkama aşamaları aşağıda belirtilmiştir.

إن الطريق الرئيسي لانتقال عدوى كوفيد-19 - هو استنشاق الفيروسات والاتصال مع الأشخاص المصابين، وخطر انتقال العدوى مرتفع جداً في الأماكن المغلقة وفي حالات الاتصال الوثيق. لهذا السبب، من المهم جداً اتباع قواعد المسافة والحرص على تنظيف اليدين وارتداء كمامات من أجل حماية صحة أنفسنا وصحة من حولنا قد تنقل الفيروس لنفسك عن طريق ملامسة يديك المصابين بالفيروس فمك أو أنفك أو عينيك، ويمكن أن تسبب في انتشار الفيروس من خلال لمس أسطح الأشياء أخرى. لهذا السبب، يلعب الحفاظ على نظافة يديك دوراً مهماً في الحد من انتشار الفيروس. لتنظيف اليدين، يجب غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية كحد أدنى، واستخدام مطهر اليدين المصنوع من الكحول في حالة عدم وجود ماء أو صابون

اصلی ترین راه سرایت و تنفس COVID-19 انتقال ذرات معلق موجود در نفس افراد و تماس با محیط آلوده به ویروس می‌باشد. از این رو در مکان‌های سرپوشیده و جاهایی که فاصله بین افراد کم باشد ریسک سرایت ویروس به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد. به همین دلیل برای مراقبت از سلامتی خودمان و نیز زندگانمان رعایت فاصله گذاری بین افراد، دقت در شستشو و تمیزی دستها و هایتاً استفاده از ماسک بسیار اهمیت دارد درصورتیکه دست‌های شما به ویروس آلود شده باشد، بر اثر تماس آن‌ها با دهان، بینی و چشمها، ویروس به بدن شما نیز منتقل شده و هم‌زمان در نتیجه تماس با سطوح مختلف منجر به انتشار ویروس می‌شود. بر این اساس تمیز نگه داشتن دست‌ها در کاهش انتشار ویروس مؤثر بوده و نقش مهمی دارد. برای تمیز کردن دست‌ها، آن‌ها را حداقل به مدت 20 ثانية با آب و صابون شستشو دهید. درصورت عدم دسترسی به آب و صابون می‌توانید از محلول‌های ضد عفونی حاوی الكل استفاده نمایید. مراحل صحیح شستشوی دستها به شکل زیر است



Ellerimizi suyla ıslatalım

بلل yedik بالماء
دست‌هایمان را با آب خیس کنیم



Yeterince sabun alalım

استخدم الصابون
به میزان کافی صابون در دست پربازیم با
با قالب صابون دست‌ها را بشویم



Sabunu avuç içimizde
iyice köprütelim
آفرک پدیک بالصابون جیداً
تا زمانی که صابون به خوبی جداً
کند، دست‌ها را به می‌مالد



Sol elin üstünü sağ، sağ elin
üstünün sol elle ovalayalım

أفرک سطح اليد المبرى باليد اليمنى،
وسطح اليد المالي باليد اليميني،
با دست راست بشت دست سپه په با
دست چپ بشت دست را تک به
نه خوبی بشویم



Parmaklarımıza iç içe geçirip
iyice ovalayalım

آفرک ما بین الأصابع جیداً
فاصله بین انگشتان دست را تک به
نه خوبی بشویم



Parmaklarımıza kenetleyip
ovalayalım
اشبک اصابعک و آفرکها

دست‌ها را ده هم قفل کرده و نوک
انگشتان را بشویم



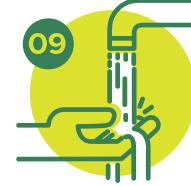
Baş parmaklarımıza ovalayalım

آفرک أصابع الإبهام
انگشت شست دست‌ها را به خوبی
 بشویم



Parmak uçlarını avuç
icismizde ovalayalım

آفرک أطراف الأصابع في راحة اليد
نوك انگشتان را به کف دست مقابل
بالالم



Ellerimizi bol su ile
duruyayalım

اشطف بیدیک جیداً تحت الماء الغير
دست‌ها را با آب کافی آبکشی کنیم



Ellerimizi havluyla kuruluyalım

جفف بیدیک
دست‌ها را با حوله‌ی تمیز یا دستمال
کاغذی خشک کنیم



Musluğu havluyla kapatalım

أغلق المستبورة باستخدام المنشفة أو بمرفق
با همان دستمال کاغذی یا آرنج خود
شیر دستشوی را بینند



Ellerimiz artık tertemiz

آن، باتم بدال نظافتین
پس از انجام این مراحل دست‌های ما
تمیز است