

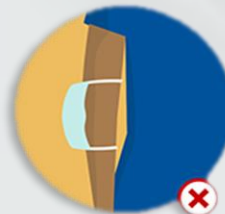
The Do's and Don'ts of Wearing a Face Mask

Do

- Wash your hands before putting on the mask and after removing it.
- Find the top side, where the metal piece or stiff edge is, and ensure the coloured-side faces outwards.
- Wear a mask that fits snugly against your face.
- Have your mask cover your mouth, nose and chin.
- Avoid touching your mask while wearing it.
- Discard the mask immediately after use preferably into a closed bin.

Don't

- Don't wear the mask below your nose or leave your chin uncovered.
- Don't wear a mask that is damaged.
- Don't take off the mask to speak with someone.
- Don't rest your mask under your mouth.
- Don't pull your mask under your chin, even to drink.
- Don't wear your mask on your elbow.
- Don't hang your mask from one ear.



ما يجب فعله و عدم فعله عند ارتداء الكمامة

افعل

- اغسل يديك قبل وضع الكمامة وبعد إزالتها.
- ابحث عن الجانب العلوي، حيث توجد القطعة المعدنية أو الحافة المدببة، وتأكد من أن الوجه الملون للكمامة يواجه الخارج.
- ارتد كمامة تلائم وجهك بإحكام.
- اجعل كمامتك تغطي فمك وأنفك وذقنك.
- تجنب اللمس أثناء ارتدائه.
- تخلص من الكمامة مباشرة بعد الاستخدام ويفضل وضعها في سلة مغلقة.

لا تفعل

- لا ترتدي الكمامة أسفل أنفك ولا تترك ذقنك مكشوفة.
- لا ترتدي كمامة تالفة.
- لا تخلع الكمامة للتحدث مع شخص ما.
- لا تضع الكمامة تحت فمك.
- لا تسحب كمامتك تحت ذقنك، حتى و ان كان للشرب.
- لا ترتدي الكمامة على مرفقك.
- لا تعلق الكمامة من أذن واحدة.

