



أقنعة مصنعة يدويا: بأسعار معقولة جدا



المواد:

- قماش ناعم أو وشاح
- مناديل ورقية أو مناديل منزلية
- ربطات شعر عدد ٢
- مقص



١- اطو القماش (أو الوشاح): العرض هو المسافة بين العين والذقن ،
الطول 3 أضعاف يدك المفتوحة.

٢- استخدم المناديل الورقية أو المنزلية لصنع ورق الترشيح.



٣. يجب أن يتكون مرشح الورق من ٣ طبقات على الأقل لتوفير
حماية فعالة. إذا كانت المادة الخاصة بك تحتوي على طبقة واحدة
فقط ، قم بطيها مرتين ، إذا كانت تحتوي على طبقتين ، فإن الطية
الواحدة تكفي. إذا لزم الأمر اقطعه أصغر قليلا من القناع.



٤- مرر مرشح الورق بين طيات الوشاح



٥. ضع الأربطة المطاطية عند كل طرف من أطراف مرشح الورق.



Reference : Qing-Xia Ma & colleagues: **Potential utilities of mask-wearing and instant hand hygiene for fighting SARS-CoV-2**
J Med Virol. 2020.





الاستخدام الصحيح للقناع

- ١- تجنب لمس القناع بعد ارتدائه لحين خلعه.
- ٢- عند إزاله القناع ، يجب أن يتم ذلك عن طريق سحب الأربطة المطاطية ، دون لمس الجزء الأمامي من القناع.
- ٣- تجنب عدم لمس الوجه.
- ٤- قم بإزالة مرشح الورق والتخلص منه في مكان مناسب.
- ٥- اغسل القماش بالماء الساخن والصابون. بمجرد أن يجف ، ضع مرشح ورق جديد.
- ٦- وفي جميع الأحوال اغسل يديك بشكل متكرر. الصابون والمطهر لهما نفس الفعالية.