

ورقة حقائق معلومات المواطنين: أغطية الوجه ومعقم اليدين.

تم تطوير ورقة الحقائق هذه لكي تتوافق مع تجهيزات أغطية الوجه ومعقمات الأيدي التي قدمها مجلس بلدية مدينة برمنغهام إلى بنوك الطعام المحلية كجزء من استجابتنا لمكافحة تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19). قامت بتمويل هذا التجهيز أيضاً الشراكة من أجل مدن صحية.

أغطية الوجه:

يمكن أن تحمي أغطية الوجه من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) لأنها تغطي الأنف والفم، وهما المصادر الرئيسية المؤكدة للإفرازات والقطرات المعدية.

يجب أن يكون غطاء الوجه كما يلي:

- يغطي أنفك وفمك ويسمح لك بالتنفس بشكل مريح
- يتركب بشكل مريح وقريب من الوجه
- يتم تأمين شدة برباطات أو حلقات للأذن
- أن يكون مصنوعاً من مادة تجدها مريحة ومسامية مثل القطن
- أن يكون مصنوعاً من طبقتين على الأقل من المواد
- ما لم يكون قابل التخلص منه بعد الاستعمال، يجب أن يكون قابلة للغسل مع قطع الغسيل الأخرى، وتجفيفه دون إتلافه.

لتحقيق الاستخدام السليم لغطاء الوجه، يجب القيام بما يلي:

- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية، أو استخدم معقم اليدين قبل ارتداء غطاء الوجه أو خلعه
- تجنب ارتداء غطاء الوجه على رقبتك أو جبهتك
- تجنب ملامسة الجزء من غطاء الوجه الذي يمتد فوق الفم والأنف
- قم بتغيير غطاء الوجه إذا أصبح رطباً أو إذا لمستته.

للمزيد من المعلومات قم بزيارة:

<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

إذا كنت غير قادر على ارتداء غطاء الوجه بسبب العمر أو الصحة أو لأسباب الإعاقة، يمكنك أيضاً تنزيل شارة الإعفاء من ارتداء غطاء الوجه المجانية من خلال زيارة الرابط أعلاه.

معقم اليدين:

يعد غسل اليدين من أهم الطرق لوقف انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19). حيث أن غسل اليدين يزيل الأوساخ والفيروسات والبكتيريا لمنعها من الانتشار إلى الأشخاص والأشياء الأخرى.

يجب غسل يديك بانتظام لمدة 20 ثانية بالماء والصابون. للحصول على إرشادات حول أفضل طريقة لغسل اليدين، قم بزيارة:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/> .

في حالة عدم توفر الماء والصابون، يجب استخدام معقم يحتوي على نسبة 60% (أو أكثر) من مواد التعقيم التي تحتوي على الكحول. عند استخدام معقم اليدين، ضعه على راحة يد إحدى اليدين وافركه على يديك بالكامل حتى يجف.

إخلاء المسؤولية:

يخلى مجلس بلدية مدينة برمنغهام نفسه من أي مسؤولية فيما يتعلق باستخدام أغطية الوجه ومعقم اليدين المقدم من خلال مجلس البلدية.

تابعنا على وسائل التواصل الاجتماعي على:

twitter.com/healthybrum .

facebook.com/healthybrum .

instagram.com/bcchealthybrum .

youtube.com/channel/UC3RIWgKB6ehKvOCb7QbSf1Q