

**پوزبند (ماسک): من شما را حفاظت می‌نماید - شما مرا حفاظت می‌نمایید.  
شما چطور می‌توانید خود و دیگران را حفاظت می‌نمایید؟**

1. اگر مریض باشید در خانه بمانید.
2. دست‌های تان را مکرراً بشویید.
3. از دیگران 1.5 متر فاصله بگیرید.
4. تا حد امکان با دیگران تجمع نکنید، ولی از طریق تلفون، فرستادن پیام یا ایمیل با هم تماس بگیرید.
5. زمانیکه در یک محل عامه (مثل سرویس، ترین) قرار دارید، بنی و دهن تانرا با پوزبند یا یک گزینه دیگر (مثلاً دستمال گردن) بپوشانید.

**چرا از پوزبند استفاده صورت می‌گیرد؟**

با استفاده از پوزبند شما می‌توانید که دهن و بینی خود را بپوشانید. زمانیکه شما عطسه می‌زنید، سرفه می‌کنید یا صحبت می‌کنید قطرات کوچکی در هوا انتشار می‌یابند. پوزبند از انتشار این قطرات جلوگیری می‌نماید.

بدین ترتیب خطر انتقال مریضی بدیگران کاهش می‌یابد. یا اینکه از فرود آمدن قطرات بالای وسایلی که احتمالاً توسط دیگران لمس گردد جلوگیری صورت می‌گیرد.

**چی وقت از پوزبند استفاده می‌کنید؟**

- استفاده پوزبند برای افراد بزرگتر از ۱۲ سال اجباری می‌باشد.
- در ترانسپورت عامه، در ایستگاه سرویس یا استیشن.
- در مکتب
- در محل کار، در صورتیکه ممکن نباشد که فاصله 1.5 متر را از همکاران تان رعایت نمایید.

**بهترین توصیه اینست:**

- در جاهایی که حفظ فاصله 1.5 متر ناممکن است. بطور مثال: در یک دوکان.
- در جاهایی که تجمع افراد خیلی زیاد است و شما به چیزی دست می‌زنید. بطور مثال: در یک دوکان.
- زمانیکه شما با افراد آسیب پذیر در تماس هستید. بطور مثال: افرادی که سن شان ار ۶۵ سال بلند تر است، افرادی که مریضی شکر دارند یا تکلیف قلبی، شش یا گرده یا افرادی که در مقابل بیماری های عفونی اساس هستند.
- بدین ترتیب زمانیکه شما مریض باشید، آنده افرادی را که با شما زنده گی میکنند مریض نمی‌سازید. در صورتیکه مریض باشید در خانه بمانید.
- در صورتیکه از شخص مریض پرستاری می‌نمایید.

**چه کسی لازم نیست از پوزبند استفاده نمود؟**

- اطفال زیر سن ۱۲ سال. احتمال دارد آنها پوزبند را به شیوه نادرست (غلط) استفاده نمایند.
- افرادی که به دلیل بیماری نمیتوانند از پوزبند استفاده نمایند.

**چطور می‌توانید پوزبند بسازید؟**

در قسمت شما می‌توانید بخوانید یا ببینید:

- [راهنمایی جهت ساختن پوزبند](#) (هالندی، انگلیسی، فرانسوی و آلمانی)
- [فلم راهنمایی](#)

**آیا شما از دستمال گردن استفاده می‌کنید؟**

- در آنصورت از دستمال گردنی استفاده نمایید که در ۶۰ درجه قابل شستن باشد.
- دستمال گردن را دو مرتبه بالای روی (صورت) تان بچرخانید.

**پوزبند تکه بی را چطور استفاده می‌کنید؟**

[فلم](#) را ببینید.

### طرز گذاشتن پوزبند:

- اول دستهای خود را خیلی خوب بشویید.
- بعد از آن پوزبند را بگذارید. در موقع گذاشتن تنها به قسمت تار یا لاشتک پوزبند دست بزنید.
- اول پوزبند را بالای قسمت بینی قرار دهید. تار قسمت فوقانی (بالا) را درست ببندید.
- پوزبند را خیلی خوب بالای زرخ تان قرار دهید. تار قسمت تحتانی (پائینی) را درست ببندید.
- قسمت بینی، دهن و زرخ شما باید توسط پوزبند پوشیده شود. در قسمت بغل باید جای باز نباشد.

### عین استفاده پوزبند:

- زمانیکه شما پوزبند گذاشته باشید، به پوزبند تان دست نزنید.
- در صورتیکه پوزبند تان درست گذاشته نشده باشد، تنها قسمت بغل آنرا دست بزنید تا درست شود.
- پوزبند تان را خیلی زیاد بر ندارید و دوباره نگذارید.

### برداشتن پوزبند:

- صرف به تار یا لاشتک پوزبند دست بزنید.
- زمانیکه پوزبند را برداشتید دستهای خود را خوب بشویید.
- در صورتیکه لازم باشد تا برای یک لحظه پوزبند تان را بردارید، فرضاً در هنگام نوشیدن، در آنصورت آنرا در یک جای پاک یا خریطه با جریان هوا بگذارید.
- بعداً آن قسمتی را که پوزبند را در آنجا گذاشته اید خوب پاک کنید.

### چی وقت از پوزبند جدید استفاده میکنید؟

- در هر ۸ ساعت از پوزبند جدید استفاده نمایید.
- زمانیکه پوزبند تان کثیف یا تر (مرطوب) گریده باشد، در آنصورت دعماً از پوزبند جدید استفاده کنید.
- در صورتیکه خیلی زیاد حرف بزنید، در هر ۴ ساعت پوزبند جدید استفاده کنید. فرضاً زمانیکه شما به عنوان معلم در صنف مؤظف باشید.

### شستن پوزبند چطور صورت میگیرد؟

- پوزبند استفاده شده را در خریطه تکه یی سربند بیافکنید. خریطه مذکور را با پوزبند یکجا بشویید.
- شستوشو در ماشین لباس شویی با مواد شستوشو و بقیه لباسها تحت ۶۰ درجه حرارت صورت گیرد.
- یا در یک دیگ با آب بجوشانید. از دیگ مذکور تنها برای جوشاندن پوزبند استفاده نمایید.
- در صورتیکه شما پوزبند را در درجه حرارت کم (پائین) شسته باشید، لازم است تا آنرا در درجه حرارت یلند اتو نمایید.
- در صورتیکه شما به پوزبند کثیف دست زده باشید، فرضاً در هنگام گذاشتن در داخل ماشین لباس شویی، در آنصورت حتماً دست های تان را خوب بشویید.
- زمانیکه از پوزبند مجدداً استفاده میکنید، باید پوزبند کاملاً خشک باشد. در حقیقت شما به دو پوزبند نیاز دارید.

### شما چطور میتوانید که پوزبند تان را پاک نگهدارید؟

- خریطه تکه یی حاوی پوزبند را در یک جای ثابت و پاک نگهداری کنید.
- زمانیکه شما میخواهد از پوزبند پاک استفاده نمایید، لازم است تا اول دستهای خود را بشویید و بعداً پوزبند را صرف از قسمت تار یا لاشتک آن در دست بگیرید.
- پوزبند را در قسمت یخدان یخچال نگذارید. سردی ویروس را از بین نمیرد. ممکن است پوزبند مواد خوراکی (غذا) تانرا آلوده گرداند.