

Բերանի դիմակներ. Ես պաշտպանում եմ քեզ-Դու պաշտպանում ես ինձ:

Ինչպե՞ս պաշտպանվեք ինքներդ և ինչպես պաշտպանեք մյուսներին:

1. Ե՞թե հիվանդ եք, մնացեք տանը
2. Ձեռքերը լվացեք պարբերաբար
3. Միմյանց միջև պահեք 1,5 մետր հեռավորություն
4. Խուսափեք հնարավորինս այլ մարդկանց հետ հանդիպելուց:
Օգտագործեք հեռախոսը, չաթը, Էլեկտրոնային փոստը:
5. Հասարակական վայրում(օրինակ՝ ավտոբուսում կամ գնացքում), Ձեր բերանը և քիթը ծածկեք դիմակով կամ որևիցե այլ տարբերակ (օրինակ՝ շարՖ)

Ինչու՞ է հարկավոր կրել դիմակ

Դիմակը ծածկում է քիթը և բերանը: Փռշտալուց, հազելիս կամ խոսելիս, արտադրում եք փոքր կաթիլներ: Դիմակը արգելք է հանդիսանում այդ փոքրիկ կաթիլների տարածմանը:

Այսպիսով, որևէ մեկի հիվանդանալու վտանգն ավելի քիչ է: Կաթիլները չեն ընկնի ոհնէ առափկայի վրա, որին այլ անձիք դիպչում են:

Ե՞րբ է հարկավոր դիմակ կրել

Այն պարտադիր է 12 տարեկանից բարձր անձանց համար

- Հասարակական տրանսպորտում, ավտոբուսի կանգառում և երկաթգծի կայարանում
- Դպրոցում
- Աշխատանքի վայրում, եթե Ձեր և Ձեր գործընկերների միջև 1.5 մ հեռավորության պահպանումը հնարավոր չէ:

Գերադասելի է դրանք կիրառել նաև

- այն վայրերում, որտեղ 1,5 մետր հեռավորության պահպանումն ակնհայտ չէ: Օրինակ՝ խանութում:
- Այն վայրերում, որտեղ հաճախում է շատ մարդ և դիպչում տարբեր առարկաների: Օրինակ՝ խանութում:
- Եթե շփվում եք խոցելի մարդկանց հետ: Օրինակ՝ 65 տարեկանից բարձր անձիք, շաքարային դիաբետի, սրտի, թոքերի կամ երիկամների հետ կապված խնդիրներ ունեցող մարդիկ կամ, ովքեր ավելի զգայուն են վարակներին:
- Եթե հիվանդ եք: Այսպիսով, դուք չեք վարակի Ձեզ հետ նույն տանիքի տակ ապրողներին: Ե՞թե հիվանդ եք, մնացեք տանը:
- Եթե դուք հոգ եք տանում որևէ հիվանդին:

Ո՞վ չպետք է կրի դիմակ

- Մինչև 12 տարեկան երեխաները: Նրանք կարող են այն սխալ օգտագործել:

- Անձիք, ովքեր հիվանդության պատճառով չեն կարող դիմակ կրել:

Ի՞նչպես պատրաստել դիմակ

Կարդացեք կամ դիտեք, ինչպես կարելի է այն պատրաստել.

- Instructions: comment faire un masque (Յրահանգներ ` դիմակ պատրաստելու համար (ֆրանսերեն, հոլանդերեն, գերմաներեն, անգլերեն)
- Vidéo d'instructions ուսուցողական տեսանյութ

Շարժ օգտագործելու պարագայում

- Օգտագործեք շարժ, որը հնարավոր կլինի լվանալ 60 ° C ջերմաստճան ջրով
- Շարժը երկու անգամ փաթաթեք ձեր դեմքի շուրջ:

Ի՞նչպես հագնել կտորից կարված դիմակ

Դիտեք այս տեսանյութը vidéo

Դիմակը հագնելուց առաջ

- Նախ լվացեք Ձեր ձեռքերը:
- Դրեք դիմակը: Դիպչեք միայն ժապավեններին կամ էլաստիկ կապերին:
- Դրեք դիմակը քթի վրա և կապեք վերին ժապավենները:
- Դիմակը դրեք Ձեր կզակի տակ: Կապեք ստորին ժապավենները:
- Ձեր քիթը, բերանը և կզակը պետք է լինեն դիմակի տակ: Բոլոր կողմերից պետք է փակ լինի:

Կրեք դիմակը

- Դիմակը հագնելուց հետո այլևս մի դիպչեք:
- Եթե դիմակը պատշաճ ձևով դրված չէ, ապա ձեռք տվեք միայն կողքերին ուղղելու համար:
- Դիմակը մի դրեք և հանեք շատ հաճախակի :

Դիմակը հանելիս

- Դիպչեք միայն ժապավեններին կամ էլաստիկ կապերին:
- Այն հանելուց հետո ձեռքերը լավ լվացեք:
- Ձեզ հարկավոր է որոշ ժամանակով հանել դիմակը, օրինակ` խմելու համար: Դրեք այն մաքուր տեղում կամ տոպրակի մեջ, որում կա օդի շրջանառություն: Այնուհետև մաքրեք այն տեղը, որտեղ դրել էիք դիմակը:

Երբ է հարկավոր հին դիմակը փոխարինել նորով

- Ամեն 8 ժամը մեկ փոխարինեք օգտագործված դիմակը նորով:
- Դիմակը կեղտոտ է կամ թաց: Անմիջապես փոխարինեք նորով:
- Ձեզ հարկավոր է երկար խոսել: 4 ժամ հետո փոխեք ձեր դիմակը: Օրինակ` դասարանում ուսուցիչը:

Ինչպես լվանալ դիմակը

- Օգտագործված դիմակները դրեք փակված կտորի տոպրակի մեջ: Այնուհետև լվացեք դիմակով:
- Լվացեք դիմակը լվացքի փոշով լվացքի մեքենայի մեջ ` 60 ° C ջերմաստճան ջրով, մնացած լվացքի հետ:
- Կամ այն եռացրեք կաթսայի մեջ: Օգտագործեք այդ կաթսան միայն դիմակների համար:
- Եթե դիմակը լվացել եք ցածր ջերմաստիճանում, արդուկեք այն բարձր ջերմաստիճանում:
- Դիպչե՞լ եք կեղտոտ դիմակի: Օրինակ ` այն լվացքի մեքենայի մեջ դնելու ժամանակ: Լավ լվացեք Ձեր ձեռքերը:
- Ցանկանո՞ւմ եք Ձեր դիմակը կրկին դնել: Այն նախ պետք է ամբողջովին չոր լինի: Այսպիսով, Ձեզ հարկավոր է երկու դիմակ:

Ինչպե՞ս մաքուր պահել դիմակը

- Կտորե տոպրակի մեջ դիմակները տեղադրելուց հետո այն դրեք մաքուր և միշտ նույն տեղում:
- Ցանկանու՞մ եք հազնել նոր մաքուր դիմակ: Նախ լվացեք Ձեր ձեռքերը: Վերցրեք դիմակը ` բռնելով միայն ժապավեններից կամ էլաստիկ կապերից:
- Դիմակը մի դրեք սառնարանում կամ սացախցիկում: Սառնությունը չի սպանում վիրուսը, և դիմակը կարող է վարակել Ձեր սնունդը: