

# ماسک و پوشش سر

وقتی نمی‌توانید فاصله ۲ متری (۶ فوت) را با

دیگران حفظ کنید، ماسک بزنید.



قبل از لمس ماسک، دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.  
در صورت دسترسی نداشتن به لوازم شستشو، از مواد ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.



## قبل از لمس ماسک

### مطمئن شوید که ماسک شما:

- دهان و بینی شما را به طور کامل می‌پوشاند.
- اگر از جنس پارچه ای چندبار مصرف است، از ۲ تا ۳ لایه پارچه تمیز ساخته شده باشد.



## روش استفاده از ماسک

اگر روسری یا دستار نازک است، آن را ۲ تا ۳ بار تا بزنید.



یقه اسکی  
باید قبل از روسری یا دستار آن را بپوشید



از یک گیره نگهدارنده استفاده کنید



از بندهای بلندتر استفاده کنید



آن را زیر بپوشید



از یک گیره نگهدارنده استفاده کنید



از بندهای بلندتر استفاده کنید



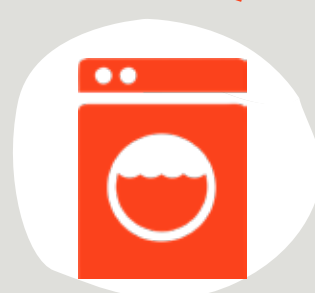
پس از برداشتن ماسک دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.  
در صورت دسترسی نداشتن به لوازم شستشو، از مواد ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.



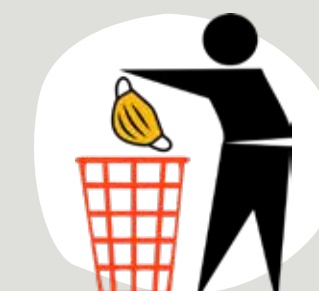
ماسک چندبار مصرف خود را داخل یک کیسه پلاستیکی دردار نگه دارید.



ماسک چندبار مصرف را پس از استفاده بشوید.



ماسک‌های یک‌بار مصرف را پس از استفاده در سطل زباله بیندازید.



## بعد از استفاده