

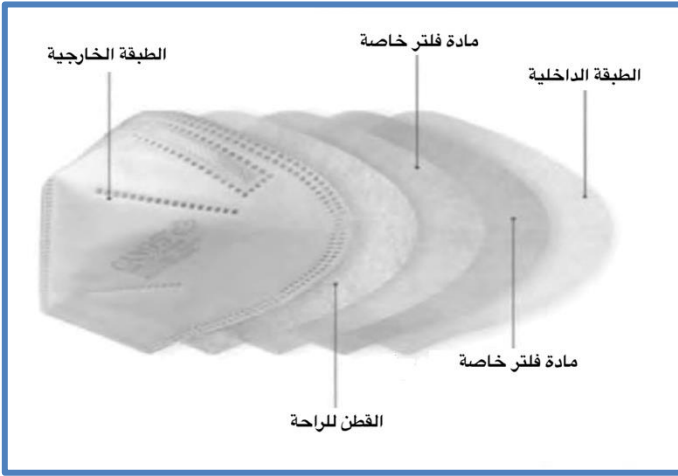
# توقف عن استنشاق الجزيئات الموجودة في الهواء - استخدم قناع تنفس وحيد الاستخدام

## ليست جميع الكمامات متشابهة هناك ثلاثة أمور مهمة: الملاءمة والمرشح والوظيفة

أقنعة التنفس هي أفضل أنواع الكمامات. إنها تحميك وكذلك تحمي الآخرين.

في الموجودة الجزيئات استنشاق لمنع التنفس أقنعة بعض صممت يقيك آخر نوع هناك. الغابات حرائق ودخان الفيروسات مثل -الهواء تنفس أقنعة أيضاً هناك). الضباب أو الأبخرة أو الغازات استنشاق من (المرنة الكمامات وتسمى، استخدامها إعادة يمكن

الجسيمات من تحميك والتي الاستخدام وحيدة التنفس أقنعة تستخدم (الصورة انظر) وتزفره تستنشقه ما لترشيح خاصة مواداً متسخة أو مبللة أصبحت إذا جيد بشكل تعمل لا لكنها



أو CA رقم ولها N99 أو N95 باسم المعتمدة التنفس أقنعة تعرف من العظمى الغالبية فسترشح، صحيح بشكل استُخدمت إذا NIOSH الهواء في الموجودة الجسيمات

على التنفس أقنعة معظم تحتوي لا، الأخرى الكمامات عكس على على تحتوي أن يجب، للتنفس كقناع اعتمادها أجل من، للأذنين حلقتين جيدة ملاءمة لتحقيق شريطين التنفس قناع حواف حول وجهك على الموجود الشعر يسبب أن يمكن الزفير أو الشهيق عند تسرباً

## ارتداء قناع التنفس

إذا كنت سترتدي شيئاً على رأسك أو حول رقبتك، ارتد قناع التنفس أولاً.



أخرج قناع التنفس من العبوة. عليك تمديد الشريطين.

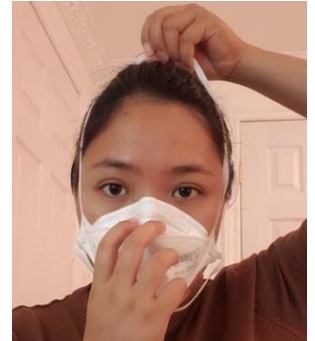
متجهاً الشعاع يكون بحيث أمسكه وللأعلى للخارج والسفلية العلوية الطيتين افتح الطيتين أمسك. النهاية حتى واسحبهما بقوة والعلوية السفلية للخارج. إبهامك حول الأنف قطعة اثن

الداخلي الجزء تلمس ألا حاول. ذلك تفعل وأنت

الخارجي الجزء على الشريطين ضع يديك بإحدى التنفس قناع أمسك فوق المعدنية الأنف قطعة تكون بحيث وجهك على ضعه يديك من بعد لأسفل تضغط لا. (الجزر) أنفك من العلوي الجزء

ذقنك على بإحكام مثبتة السفلية اللوحة أن من تأكد قناع من السفلي الجزء وضع الأسهل من أنه الأشخاص بعض يجد) (أولا ذقنهم تحت التنفس

لا يهم أي شريط يوضع أولاً. يمر الشريط العلوي بالجزء الخلفي من رأسك حتى لا يتحرك يمر الشريط السفلي فوق رأسك وتحت أذنيك حول رقبتك ينبغي أن يلامس الجلد، وليس أن يمر حول شعرك



## خلع قناع التنفس

بداخل الجزيئات تُحتجز أن يجب المرشح مادة لمس تجنب، الجراثيم من خشيت إذا التنفس قناع من الداخلي الجزء.

التنفس قناع لخلع طريقة أبسط إن برفق السفلي بالشريط الإمساك هي رأسك فوق بعناية وسحب الشريط مع نفسه الشيء افعل بسهولة يُخلع أن ينبغي العلوي.



## يمكنك إعادة استخدام قناع التنفس

مرات عدة استخدامها يمكن لكن، منها التخلص يمكن تنفس أقنعة هذه ينبغي كما تعمل فلن، متسخة أو مبللة كانت إذا كما إنها لن تعمل كما ينبغي إذا أصبح الشريطين فضفاضين جداً.

نظيف مكان في علقه، أخرى مرة التنفس قناع استخدام أردت إذا (يتسخ أن خشيت إذا -بلاستيكي وليس -ورقي كيس استخدام يمكن) كل مختلفاً واحداً استخدام يمكنك، للتنفس قناع من أكثر لديك كان إذا يوم.

## عندما لا يمكن استخدام قناع التنفس (مرة أخرى)

إذا أو، رطباً أو متسخاً الاستخدام الوحيد التنفس قناع يصبح عندما هناك تكن لم ما، المهملات سلة في ألقه، فضفاضين الشريطين كان التنفس أقنعة تدوير لإعادة برنامج (هذا تفعل المصنعة الشركات بعض).

وجهك على مريح بشكل التنفس قناع يتناسب أن يجب يعيق شيء أي وجود عدم من تأكد. مغلقين الطيئان تظل أن يجب وجهك على جيد بشكل إحكامه أو ملاءمته. والملابس والمجوهرات الشعر وجود تفحص.

يديك أصابع أطراف استخدم الأنف قطعة على للضغط بخديك أنفك يلتقي حيث المعدنية الجزء على الضغط يؤدي قد) مساحة ترك إلى أنفك من العلوي (هناك).



بالكامل أنفك لشكل مناسباً اجعله خديك وعلى محكماً ختماً هذا بشكل.

## تحقق من الملاءمة (الختم)

بقوة وزفيراً شهيقاً تنفس. المركزية اللوحة على يديك ضع التنفس قناع تحريك عدم على احرص.

ستنشع، مُحكم ختم هناك يكن لم إذا الهواء بتسرب تشكل أو أنفك حول الهواء تسرب إذا اضبط، نظارتك على ضباب المعدنيين الشريطين، الجانبين من الهواء تسرب إذا الرأس شريطي اضبطاً أكد من أن قناع التنفس متناسب بشكل مريح مع وجهك.



تحقق من الختم في كل مرة تضع فيها قناع التنفس.

لمزيد من المعلومات

حول كيفية عمل الكمادات التي وحيدة الاستخدام  
N95 راجع عبقرية كمادات  
(<https://bit.ly/44lamiA>)



**OHCOW**

Occupational Health Clinics  
for Ontario Workers Inc.

Centres de santé des  
travailleurs (ses) de l'Ontario Inc.

البريد الإلكتروني: [mfw@ohcow.on.ca](mailto:mfw@ohcow.on.ca)

١٣ مارس ٢٠٢٥

