

ارتداء قناع الوجه للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

أقنعة الوجه مطلوبة في الأماكن العامة في ولاية فيرمونت.

اعتباراً من الأول من أغسطس، يتطلب منك ارتداء قناع الوجه في الأماكن العامة بولاية فيرمونت، وفي أي وقت يكون فيه من غير الممكن الحفاظ على مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين الذين ليسوا جزءاً من أسرتك. يتضمن ذلك الأماكن العامة الخارجية والداخلية ومرافق المعيشة الجماعية (على سبيل المثال، مرافق الرعاية طويلة الأمد ودور التمريض ومباني الشقق السكنية).

يساعد القناع في حماية الآخرين حولك إذا كنت مصاباً ولا تعرف أنك مصاباً. ويمكن للأشخاص الذين لا يعانون من أية أعراض نشر الفيروس من خلال الرذاذ الذي ينتج عند التنفس أو التحدث أو تصفية الحلق. ويعد قناع الوجه أحد الاحتياطات الاحترازية التي نتخذها للمساعدة في إبطاء انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) - وهي ليست بديلاً عن التباعد البدني وغيره من الإجراءات الوقائية.



أمثلة على متى يكون قناع الوجه مطلوباً:

- الذهاب إلى أي متجر أو صيدلية أو طبيب أو مستشفى
- في تجمع بالمتنزه مع الأصدقاء والأسرة ممن ليسوا من المقيمين معك
- في أي فعالية عامة خارجية أو داخلية، مثل تجمع رياضي أو حشد احتجاجي أو سوق زراعي أو فعالية حملة من الحملات.
- ركوب الحافلة أو التاكسي أو مشاركة الركوب
- المشي في شارع مزدحم ومكتظ بالمارة
- قبل وبعد حصة يوجا أو تمارين رياضية

أمثلة على متى يكون قناع الوجه غير مطلوب أو لا يجب ارتدائه:

- التمشية في الغابات أو في الجوار
- القيام بتمارين أو أنشطة شاقة، كالتناء الجري أو ركوب الدراجة أو حصة يوجا
- الأطفال دون الثانية من العمر
- أي شخص لديه صعوبة في التنفس
- أي شخص لا يمكنه نزع القناع دون مساعدة
- أي شخص لديه سبب طبي أو سلوكي يمنعه من ارتداء القناع.

إذا كانت لديك حالة طبية أو تنموية، أو تجد صعوبة في التنفس، فليست مضطراً لإظهار دليل أو وثائق لحالتك.

ماذا عن ارتداء قناع في الأماكن والمرافق الخاصة؟

نوصي بارتداء الأشخاص للأقنعة عند التواجد في مرفق أو مكان خاص مع أشخاص لا يعيشون معهم في نفس المنزل مع تعذر الحفاظ على مسافة 6 أقدام بين بعضهم بعضاً. على سبيل المثال، في تجمع مع العائلة والأصدقاء في فنانكم الخلفي أو ركوب سيارة مع شخص ليس من المقيمين معك. وإذا كنت مريضاً، فارتدي قناع في المنزل إذا كان معك أشخاص آخرون يعيشون بالمنزل.

كيفية ارتداء قناع الوجه:

يجب ارتداء قناع أو غطاء الوجه بصورة صحيحة حتى يكون فعالاً وتجنب انتشار الجراثيم:

- اغسل يديك قبل ارتدائه.
- تأكد من أن فمك وأنفك مغطيان.

Arabic

- اشبك الحلقات حول أذنك أو اربطها جيدا.
- لا تلمسه أو تجذبه لأسفل عند التواجد في مكان عام.
- حافظ على ارتدائه حتى تعود إلى المنزل.
- قم بنزعه دون لمس عينيك أو أنفك أو فمك، ثم قم بغسل يديك على الفور.

إذا كنت تشعر كما لو كنت تزداد سخونة وتجد صعوبة في التنفس بسبب سخونة المكان الذي توجد فيه، فيجب عليك خلع القناع وشرب الماء والاستراحة والبحث عن مكان بارد. ومن الأهمية الحفاظ على مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين كلما أمكن ذلك، خاصة عند عدم ارتداء القناع.

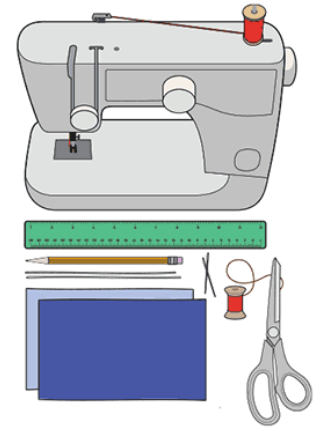
اغسل أقمعة الوجه يوميا، باليد أو بالغسالة، وباستخدام منظفات.

يجب أن تكون غسالة الملابس مناسبة لغسل أقمعة الوجه بصورة جيدة. وتأكد من جفاف القناع تماما قبل استخدامه. ويجب أن يكون لديك عدد من الأقمعة للتبديل بينها أثناء الغسيل.

اصنعها بنفسك.

هناك [تعليمات لمراكز الوقاية من الأمراض ومكافحتها \(CDC\)](#) حول صناعة أقمعة بنفسك بطرق عديدة مختلفة، بما في ذلك الصناعة بالماكينه أو بالحياكة اليدوية وطريقة ليس بها حياكة باستخدام قميص ومقص يدوي وطريقة ليس بها حياكة باستخدام عصابة الرأس.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة www.healthvermont.gov/COVID-19



Wear a Face Mask to Keep COVID-19 from Spreading

Face masks are required in Vermont public spaces.

Effective August 1, 2020, in Vermont, you are required to wear a face mask in public spaces, any time it is not possible to keep a 6-foot distance from others who are not part of your household. This includes both indoor and outdoor spaces and group living settings (for example, long-term care facilities, nursing homes, apartment and condo complexes).

A mask helps protect others around you if you are infected and don't know it. People without any symptoms may be able to spread the virus through droplets produced when breathing, speaking, or clearing your throat. A face mask is one more precaution we can take to help slow the spread of COVID-19 – and is not a substitute for physical distancing and other prevention measures.



Examples of when a face mask is required:

- Trips to any store, pharmacy, doctor, or hospital
- At a gathering in the park with friends and family who do not live in your household
- At any indoor or outdoor public event, such as a rally, protest, farmer's market, or campaign event
- Riding the bus, taxi, or ride share
- Walking on a busy and crowded street
- Before and after a yoga or exercise class

Examples of when face mask is not required or should not be worn:

- Going for a walk in the woods or in your neighborhood
- Doing strenuous exercise or activities, such as during a run, bike ride, or yoga class
- Children under the age of 2
- Anyone who has trouble breathing
- Anyone who can't remove it without assistance
- Anyone who has a medical or behavioral reason for not wearing a mask.

If you have a medical or developmental condition, or have trouble breathing, you do not have to show evidence or documentation of your condition.

What about wearing a mask in private spaces and settings?

We recommend that people wear masks when they are in a private setting or space with people who live outside of their home and it is not possible to stay 6 feet apart. For example, at a gathering with family and friends in your backyard or riding in the car with someone outside of your home. If you are sick, wear a mask at home if you have other people living in the home.

How to wear a face mask:

A face mask or covering must be worn properly to be effective and avoid the spread of germs:

- Wash your hands before putting it on.
- Be sure your mouth and nose are covered.
- Hook loops around your ears or tie it snugly.
- Do not touch it or pull it down while in public.
- Keep it on until you get home.
- Remove it without touching your eyes, nose or mouth, then wash your hands immediately.

If you feel like you are overheating and are having trouble breathing because it is hot where you are, you should take off your mask, drink water, rest and seek a cool place. It is important that you keep a 6-foot distance from others whenever possible, especially when you are not wearing a mask.

Clean face masks daily, by hand or machine, using detergent.

A washing machine should suffice to properly wash your face masks. Make sure it's completely dry before using. You should have a few on hand so you can rotate for washing.

Make your own.

CDC has [instructions on making your own coverings](#) in several different methods, including machine or hand-sewn, a no-sew method with a t-shirt and scissors, and a no-sew method with a bandana.

For more information, visit www.healthvermont.gov/COVID-19.

