

# از خود و دیگران در برابر کووید-19 محافظت کنید

## چگونه ماسک بزنیم



### از برازش مناسب ماسک بر روی صورتتان اطمینان یابید

- ماسک باید بینی و صورتتان را کاملاً بپوشاند.
- ماسک باید بدون هیچ شکافی محکم روی بینی، دو طرف صورت و زیر چانه‌تان قرار گیرد.

### جهت برخورداری از بهترین حفاظت، یک ماسک تنفسی با برازش مناسب بپوشید (مانند N95، KN95، یا KF94).

### ماسک‌های با حفاظت بهتر، به خوبی برازش می‌شوند و فیلتر می‌کنند. اینها عبارتند از:

- ماسک‌های پزشکی (یکبار مصرف)
- ماسک‌های پارچه‌ای با حداقل 3 لایه مواد بافت فشرده که شامل یک لایه ساخته شده از الیاف مصنوعی غیر بافت (مانند پلی‌پروپیلن دمیده مذاب) باشد.
- استفاده از دو ماسک

## چگونه ماسک پزشکی یا پارچه‌ای را بهتر روی صورتتان جایگذاری کنید



از ماسکی استفاده کنید که سیم بینی داشته باشد

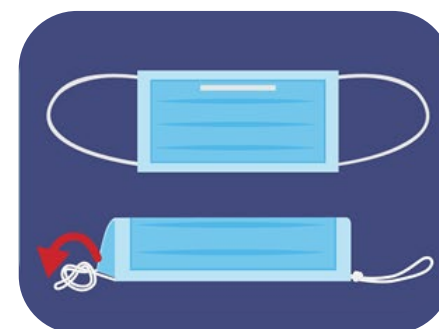


زدن دو ماسک:  
روی یک ماسک پزشکی، یک ماسک پارچه‌ای با برازش مناسب بپوشید

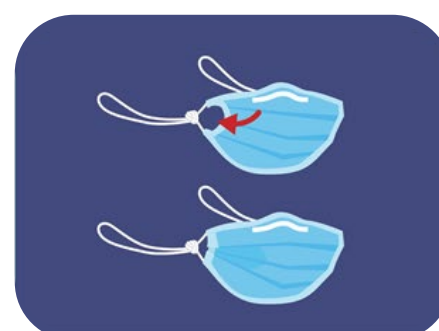


برای ایجاد برازش بهتر، از یک بند ماسک روی ماسک پارچه‌ای یا پزشکی استفاده کنید

### گره زدن و تا کردن:



بندهای ماسک را در لبه ماسک گره بزنید



بخش اضافی ماسک را تا کنید



برای تناسب برازش آن را بررسی کنید