

Korona:

كيف تستخدم الكمامة بشكل صحيح؟



Bilde tatt fra avisen "LA VOZ DE GALICIA".

لا ينبغي أن نقف بالقرب من الآخرين. يجب نقف على مسافة متر واحد على الأقل. لكن في بعض الأحيان نضطر للوقوف أقرب من ذلك. ولذلك علينا استخدام الكمامة.

-المسافة هي اهم شي لوقف العدوى. نستخدم الكمامة كأمان إضافي في بعض المواقف. هذا تقول LINE VOLD من المعهد الوطني للصحة العامة. يقوم المعهد الوطني للصحة العامة بمتابعة بحث جديد عن كورونا. إذا تباعدنا مسافة متر واحد على الأقل، فإن خطر الإصابة ينخفض لنسبة 80% ولكن إذا استخدمنا الكمامة، تقل نسبة الخطر فقط لـ 40% - هذا يعني أنه من الأفضل الابتعاد عن الآخرين بدلاً من ارتداء الكمامة. وهذا البحث يوضح مدى أهمية أن يستمر الناس في الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل.

في بعض الأحيان يجب علينا استخدام كمامة في الحافلات والقطارات

يريد المعهد الوطني للصحة العامة من الناس ارتداء كمامة في وسائل النقل العام على سبيل المثال الحافلات والقطارات والترام. يجب على الناس القيام بذلك عندما يكون هناك الكثير من العدوى في البلاد وعندما لا يكون من الممكن الابتعاد عن

يجب أن نكون مستعدين لحقيقة أننا سنحتاج إلى المزيد من الكمامات في المستقبل.

من المهم أيضاً أن نضع في عين الاعتبار أن الكمامات تعمل بشكل جيد فقط عندما يكون هناك الكثير من العدوى في البلاد. عندما يكون هناك القليل من العدوى، لا نستخدم الكمامة.

ساعد الآخرين

لا يستطيع أو لا يريد الجميع ارتداء الكمامة. يمكن أن يكون هؤلاء أشخاصاً يعانون من أمراض الرئة المزمنة أو الأشخاص الذين يتعاملون مع الصم أو المعاقين عقلياً أو الأطفال دون سن 13 عاماً. لذلك من المهم أن يفهم المجتمع المحيط هذا ويحترمه.

- يجب أن نكون متسامحين مع من حولنا ، حتى لو اتخذوا خيارات أخرى غير ما قد يرغب المرء في القيام به ، كما تقول vold.

FHI

Kilde:
<https://www.fhi.no/nyheter/2020/anbefalinger-knyttet-til-munnbind>

MDi
INTEGRERING- OG
MANGFOLDSDIREKTORATET



NORSK FOLKEHJELP
OSLO

متر واحد. على سبيل المثال، عندما يكون هناك الكثير من الركاب في الحافلة.

توصي الحكومة أولئك الذين يستخدمون المواصلات العامة في أوسلو أن يستخدموا الكمامة. وذلك اعتباراً من يوم الاثني 17 أغسطس/ اب و

14 يوماً بعد ذلك، و يجب على أولئك الذين يسافرون من وإلى أوسلو و

Indre Østfold (Indre Østfold, Rakkestad, Skiptvedt og Maker) ارتداء الكمامات.

لا يستطيع الجميع ارتداء الكمامة. على سبيل المثال أولئك الذين لديهم أمراض أخرى. لذلك، يجب علينا المحافظة على مسافة المتر الواحد على الأقل. عندما تكون المسافة غير ممكنة ، يمكن للكمامة أن تقلل من خطر العدوى. لا يُنصح الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 13 عاماً بارتداء الكمامة.

و لا يجب ألا يرتدي الأطفال دون سن الثانية الكمامة.

يوصي المعهد الوطني للصحة العامة الحكومة النرويجية بشراء المزيد من الكمامات. يجب أيضاً أن يكون من الممكن التخلص من كمامة بشكل صحيح.

Oversatt til arabisk av Julia Nessrin Sebrani

Grafisk designer: Aniabell Valdes Ochoa

Av Norsk Folkehjelp Oslo, OASEN Kvinner Krysser Grenser

