

## اطلاعات در مورد الزامات ماسک و نحوه استفاده از ماسک محافظت دهان و بینی

### مورد نیاز ماسک در NRW

از 22 آوریل، ماسک در بن نیز اجباری است. این به معنی پوشیدن ماسک های محافظ دهان و بینی است. به آنها ماسک روی، ماسک روزمره، ماسک پیش ساخته یا ماسک جامعه نیز گفته می شود. این ماسک ها ساده و اغلب خود ساخته شده و تکه ای (از پنبه) هستند.

### به چه کسی ماسک اجباری است؟

برای همه! استثناً: کودکان زیر شش سال مجبور نیستند ماسک بپوشند.

### از کجا می توانم ماسک بگیرم؟

شما می توانید ماسک های روزمره (ماسک های دست ساز) را در بسیاری جاهای بن دریافت کنید: بطور مثال در مغازه ها یا در خیاطی ها یا در مارکت ها. متوجه اعلامیه پنجره های فروشگاه باشید! در اینجا می توانید دستورالعمل های دوخت چند زبانه به آلمانی، عربی، فرانسوی، سومالی، اسپانیایی و اردو را پیدا کنید:

<https://www.integration-in-bonn.de/startseite/aktuelles/detail/news/wichtig-und-nuetzlich-mund-nasen-schutzmasken-aktionen-und-informationen-in-bonn.html>

دستورالعمل خیاطی آن را به زبانهای دیگری می توان در اینجا یافت:

: [https://www.essen.de/gesundheits/coronavirus\\_6.de.html](https://www.essen.de/gesundheits/coronavirus_6.de.html)

### حالا کجا باید ماسک پوشید؟

- در همه مغازه ها و نمایشگاه ها
- در بازارهای هفتگی، در مراکز خرید و "Shopping Malls"
- هنگام برداشت و سفارش غذا و نوشیدنی از رستوران ها
- در شرکت های صنایع دستی یا خدماتی، اگر فاصله حداقل ۱،۵ متر از مشتری حفظ نشود
- در معاینه خانه داکتر و مراکز مشابه صحت
- در حمل و نقل عمومی محلی (سرویس و قطار)

### چگونه ماسک خود را پاک کنم؟

لطفاً ماسک های تکه ای را دور نه اندازید! وقتی آنها را پوشیدید، آنها باید پاک شوند. در اینجا مثالی آورده شده است:

- ماسک را داغ اوتو کنید کنید
- در ماشین لباسشویی ۶۰ درجه بشوید و یا به آب جوش را روی ماسک در یک کاسه با کمی بودر لباسشویی بریزید، ماسک را با یک چیز دراز بپزایید و وقتی آب سرد شد، ماسک را بپزاید و آن را آویزان کنید تا خشک شود.
- به مدت ۳۰ دقیقه در دما ۸۰ درجه (فقط ماسک پنبه) قرار دهید
- به هر حال: بر اینکه ماسک از شما و هموعان شما محافظت کند، همیشه باید دستان خود را قبل از ماسک پوشیدن و بعد از ماسک دور کردن کاملاً بشوید.

### مهم: پوشیدن ماسک به تنهایی شما را حمایت نمی کند! موارد زیر نیز کاربرد دارد:

- دستان خود را بشوید! هر چند بار که ممکن است، اما مخصوصاً وقتی به خانه می آید یا قبل از خوردن چیزی هستید. بهتر از همه برای ۳۰ ثانیه کاملاً با صابون و آب گرم! سپس خوب خشک کنید!
  - فاصله از افراد دیگر (حداقل ۱،۵ متر) داشته باشید
  - در دست های خود نی، بلکه در بازوی دست خود سرفه و عطسه کنید!
  - به محض اینکه بیمار شدید، ابتدا با داکتر خود تلفون کنید. بدون خبر به آنجا دروید! داکتر از طریق تلفون به شما می گوید، که اکنون چه کاری باید انجام دهید.
- اطلاعات فعلی از شهر بن:

<https://www.bonn.de/themen-entdecken/gesundheits-verbraucherschutz/coronavirus.php>