

ارتداء الكمامات الواقية للمساعدة على تخفيض انتشار كوفيد-19

فوائد ارتداء الكمامات الواقية:

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية (CDC) فرضت ارتداء الكمامات الواقية لأنها:

- ينقص انتشار كوفيد-19
- يمنع الأشخاص الذين قد يكون لديهم الوباء من نشره وهم لا يعلمون بأنهم ينقلونه للآخرين.
- الكمامات الواقية غير مكلفة لأن من الممكن أن نصنعها من الأدوات المنزلية.
- من الممكن أن يصاب الأشخاص بالوباء رغم ارتدائهم الكمامات الواقية. الأقفعة التي تستعمل للجراحة ولأقفعة N-95 قليلا ما تكونان متوفرة مما يجب أن تبقى خاصة للعاملين في مجال الرعاية الصحية.

كيفية ارتداء الكمامات الواقية



الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامات الواقية:

- مناسبة ومريحة لوجه الشخص. متأكدًا من عدم وجود فجوات بين الوجه والكمامة.
- يجب إحكامها جيدا بحبلها من وراء الأذنين
- يجب ان تكون الكمامات مكون من طبقات من القماش
- يجب ان تسمح الكمامات بالتنفس بشكل مريح
- من الممكن غسله دون تغيير الشكل

متى أستعمل الكمامات الواقية؟

- يجب استخدام الكمامات الواقية للوجه في الأماكن العامة مثل السوق (سوبر ماركت)
- الأماكن العامة الأخرى أين يصعب ترك مسافة الأمان بين الناس.

هل ما زلت بحاجة إلى ممارسة مسافة الأمان بين الآخرين رغم ارتدائي القناع؟

نعم، يجب أن تبقى على بعد 6 أقدام من الأشخاص الآخرين. الأقفعة ليست بديلاً عن مسافة الأمان بين الآخرين، فقط إجراء إضافي للوقاية.



كم مرة يتوجب عليك غسل وتنظيف الكمامات الواقية لوجهك؟

- يجب تنظيف الكمامات الواقية لوجهك بقدر استخدامها.
- الغسالة كافية لتنظيف الكمامات الواقية لوجهك.

كيف يتوجب ان أقوم بإزالة الكمامة الواقية لوجهي بأمان بعد استخدامه؟

تجنب لمس عينيك، أنفك، وفمك عند إزالة الكمامة الواقية لوجهك وبعد هذا اغسل يديك فوراً.



من ليس من الضروري ان يرتدي الكمامة الواقية؟

- الأطفال اقل من سن عامين (2)
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في التنفس
- الأشخاص الذين لا يستطون إزالته بدون مساعدة

Sources:

WHO - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
CDC - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>