

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) الكمامات وأغطية الوجه غير الطبية

قد يكون ارتداء الكمامات أو أغطية الوجه غير الطبية طريقة إضافية لحماية الآخرين من حولك، خاصةً عندما يكون التباعد الجسدي أمرًا صعبًا (مثال، في وسائل النقل العام، أثناء التسوق). وفيما يأتي بعض النصائح حول ما تفعله الكمامات وأغطية الوجه ومتى يمكنك التفكير في استخدام واحدة منها وكيفية ارتدائها بأمان.

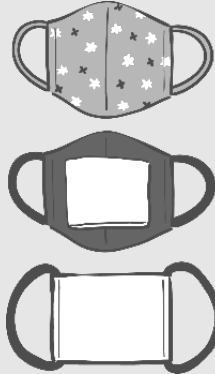
إذا ظهرت عليك أو على أحد الأفراد بالمنزل أعراض مرض COVID-19 أو كان هناك اشتباه في الإصابة به، فاتبع [إرشادات العزل الذاتي](#).

أسباب استخدام كمامة أو غطاء وجه غير طبي



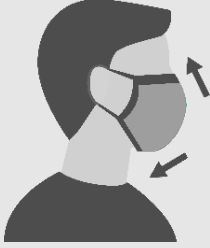
- يمكن أن ينتقل مرض COVID-19 من الأفراد المصابين الذين لديهم أعراض قليلة أو لا تظهر عليهم أي أعراض ولا يدركون أنهم قد يكونون مصابين.
- تم تصميم الكمامة أو غطاء الوجه غير الطبي لحماية الآخرين من الرذاذ المعدي.
- كما يمكن أن تمنع رذاذ الأشخاص الآخرين من الوصول إلى فمك أو أنفك.
- فُكر في ارتداء واحدة في المناطق التي يحدث فيها انتشار مرض COVID-19 في المجتمع والتي قد لا يكون فيها [التباعد الجسدي](#) ممكنًا، مثال، وسائل النقل العام أو متاجر البقالة الصغيرة أو الصيدليات.

ما نوع الكمامة أو غطاء الوجه غير الطبي الذي يجب استخدامه



- لا يوجد تصميم أو مادة محددة يُعرف أنها أفضل من غيرها.
- توفر [وكالة الصحة العامة الكندية \(Public Health Agency of Canada\)](#) [إرشادات](#) بشأن كيفية صنع كمامات قماشية.
- تأكد من أن كل كمامة قماشية مصنوعة من طبقتين على الأقل ويمكن غسلها عدة مرات دون فقدان الشكل أو تدهوره.
- لا تقدمها إلى الأطفال الأقل من عامين أو الأفراد غير القادرين على ارتدائها، مثال الأشخاص الذين يعانون من حالة طبية أو غير قادرين على ارتدائها أو خلعها بشكل صحيح

كيفية ارتداء كمامة أو غطاء وجه غير طبي



- نظّف يديك بالصابون والماء أو مطهر يدين كحولي لمدة لا تقل عن 15 ثانية.
- تأكد من أنها ملائمة للتثبيت بشكل مريح (بحيث لا توجد فجوات بين الكمامة والوجه) لتغطية الأنف والفم، أي أسفل العينين وحول الذقن.
- ثبّتها بالرباط أو حلقات الأذن حتى تكون مريحة ولا تعيق التنفس والرؤية.
- تجنب لمس الجزء الأمامي من الكمامة أو غطاء الوجه أثناء ارتدائه - وإذا فعلت ذلك، فنظّف يديك على الفور.
- يمكنك ارتداها طالما أنها مريحة وقم بإزالتها عندما تصبح متسخة أو رطبة أو تالفة أو يصعب التنفس من خلالها.
- لا تعطِ كمامتك للآخرين.

كيفية خلع الكمامات أو أغطية الوجه غير الطبية القابلة للتنظيف والعناية بها

- اخلعها بعناية عن طريق إمساك الأربطة فقط وضعها في الغسيل مباشرةً.
- إذا اضطررت إلى استخدامها مرة أخرى قبل الغسيل، فتأكد من طي الجزء الأمامي منها مقابل بعضه لتجنب ملامسته. ضعها في كيس خاص، مثل الكيس الورقي.
- نظّف يديك على الفور بالصابون والماء أو مطهر يدين كحولي لمدة لا تقل عن 15 ثانية.
- تُغسل في الغسالة بالماء الساخن والمنظفات العادية التي تقتل أي فيروسات.
- توفر وزارة الصحة المزيد من المعلومات حول استخدام والعناية الكمامات وأغطية الوجه غير الطبية والعناية بها.

ملحوظة

- قد لا توفر الكمامات وأغطية الوجه غير الطبية الحماية الكاملة ضد الجسيمات الفيروسية، خاصةً إذا كانت مثبتة بشكل غير محكم.
- نظرًا إلى عدم اختبارها وفقًا للمعايير المعترف بها، ستختلف فعاليتها.

تسري المعلومات الواردة في هذه الوثيقة اعتبارًا من 21 مايو 2020