

## 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>