

## مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) (Coronavirus Disease (COVID-19)) ارتداء الكمامة لوقف انتشار المرض (Wearing a mask to stop the spread)

يعد ارتداء الكمامة طريقة بسيطة لمنع انتشار مرض كوفيد-19. عندما ترتدي الكمامة في الأوقات المناسبة وتتخذ ما يلزم من إجراءات مهمة أخرى، فإنك تساعد في حماية نفسك والأشخاص من حولك. كما أنك تكون بهذا قدوة للآخرين.

تعمل الكمامة على منع انتشار كوفيد-19 وأمراض أخرى لأنها:

- تمنع الرذاذ من أنفك وفمك من الوصول إلى الهواء
- تمنعك من لمس وجهك (فعندما تلمس وجهك، تجلب الجراثيم إلى وجهك. كذلك أنت تنشر الجراثيم عندما تلمس وجهك ثم تلمس الأشخاص أو الأسطح دون تنظيف يديك).

### ما الذي يمكنني فعله إضافة إلى ارتداء الكمامة؟ (What else can I do along with wearing a mask?)

تعمل الكمامة بشكل أفضل عندما تتخذ إجراءات أخرى كذلك. وتشمل هذه الإجراءات ما يلي:

- تنظيف يديك كثيرًا بمطهر اليدين الكحولي (معقم اليدين) أو بالماء والصابون
  - التباعد الجسدي (البقاء على بعد مترين على الأقل من الأشخاص الآخرين)
  - البقاء في المنزل عندما تكون مريضًا
  - اتباع أوامر الصحة العامة واللوائح المحلية وأي قواعد للصحة والسلامة في المباني
- عندما يفعل الجميع هذه الأشياء، فإن ذلك يساعد الجميع على البقاء سالمين.

هل ستساعد الكمامة عندما يكون التباعد الجسدي صعبًا؟

### (Will a mask help when physical distancing is difficult?)

يساعد ارتداء الكمامة وتنظيف يديك في الحفاظ على سلامة الجميع عندما تكون على بعد مترين من شخص آخر لفترة قصيرة. احرص دائمًا على ارتداء الكمامة في الأماكن الداخلية المشتركة مثل:

- عيادات الطبيب
- موصلات النقل العام
- محلات البقالة ومحلات البيع بالتجزئة
- الصيدليات
- صالونات تصفيف الشعر

### ما الذي يجب أن أبحث عنه في الكمامة؟ (What should I look for in a mask?)

الكمامة النظيفة غير الطبية أو الكمامة الطبية التي تتلائم بشكل محكم ومريح على فمك وأنفك وذقنك مناسبة لمعظم الأماكن. لا ترتدي كمامة بها صمام زفير (بقعة تتفتح عند الزفير)، لأن القطرات تخرج عبر الصمام ويمكن أن تنتشر الجراثيم.

يمكن أن تكون الكمامة غير الطبية مخصصة لاستخدام المرة الواحدة (ترميها في القمامة بعد استخدامها) أو يمكن إعادة استخدامها. إذا كانت الكمامة القابلة لإعادة الاستخدام مصنوعة في المنزل، فمن الأفضل أن تكون مكونة من 3 طبقات، بما في ذلك طبقة مرشح.



يجب أن تكون كمامتك:

- مريحة
- تناسبك جيدًا حتى فلا تحتاج إلى تعديلها كثيرًا
- تتيح لك التنفس بسهولة
- لها أربطة أو حلقات للأذن لتثبيت الكمامة في مكانها

### كيف أرتدي كمامتي؟ (How do I put on my mask?)

لارتداء كمامتك:

1. نظف يديك بمطهر كحولي لليدين أو بالماء والصابون.
2. افتح الكمامة بالكامل لتغطية وجهك من أنفك إلى أسفل ذقنك.
3. تثبت الكمامة باستخدام الأربطة أو الحلقات. إذا كانت الكمامة تحتوي على قضيب للأنف، فاضغط عليه حول أنفك.
4. بمجرد ارتدائها، لا تلمس جسم الكمامة أو وجهك أسفل الكمامة.

### كيف أخلع كمامتي؟ (How do I take off my mask?)

لخلع كمامتك:

1. نظف يديك بمطهر كحولي لليدين أو بالماء والصابون.
2. استخدم الأربطة أو الحلقات الموجودة بالكمامة لخلعها. لا تلمس جسم الكمامة.
3. تخلص من الكمامات المخصصة لاستخدام المرة واحدة في القمامة على الفور. قد يؤدي ترك الكمامة على الأرض أو على الرف أو بأي مكان آخر إلى نشر الجراثيم.
4. نظف يديك بمطهر كحولي لليدين أو بالماء والصابون.

بالنسبة للكمامات التي يمكن إعادة استخدامها، من الجيد حمل حقيبة لتخزين الكمامات المستخدمة بأمان حتى يمكنك غسلها في المنزل. أيضًا، احمل حقيبة بها بعض الكمامات النظيفة. نظف يديك دائمًا بعد خلع الكمامة القابلة لإعادة الاستخدام وقبل أن تأخذ كمامة نظيفة من الحقيبة.

### كيف أنظف الكمامات القابلة لإعادة الاستخدام؟ (How do I clean reusable masks?)

اتبع تعليمات الغسيل والتجفيف للكمامات التي يعاد استخدامها. إذا لم تكن هناك تعليمات، اغسل الكمامات القابلة لإعادة الاستخدام في الغسالة أو يدويًا بالماء والصابون. يمكنك تجفيفها في المجفف أو تركها تجف في الهواء. يجب أن تحافظ الكمامات القابلة لإعادة الاستخدام على شكلها بعد الغسيل والتجفيف.

### كم مرة يجب أن أغير كمامتي؟ (How often should I change my mask?)

إذا أصبحت كمامتك مبللة أو متسخة، فنظف يديك وضع كمامة جديدة. ارتد كمامة جديدة كل يوم على الأقل.

### لماذا أحتاج إلى تغيير كمامتي عندما أذهب إلى مرفق الخدمات الصحية في ألبرتا (AHS)؟ (Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

ستمنحك مرافق الخدمات الصحية في ألبرتا (مثل المستشفيات) كمامة طبية جديدة لارتدائها لأن هذه إحدى سياسات الخدمات الصحية في ألبرتا.

كيف يمكنني منع تكوّن ضباب على نظارتي عندما أرتدي كمامة؟

### (How do I stop my glasses from fogging up when I'm wearing a mask?)

يمكن أن تتعرض النظارات للضباب عندما يخرج الهواء الدافئ الذي تتنفسه من الجزء العلوي من الكمامة ويكون البخار على العدسات. جرب هذه النصائح لمنع تكوّن ضباب على النظارات:

- اغسل نظارتك بالماء والصابون أو استخدم منتجًا مضادًا لتكوّن الضباب. اتركها تجف في الهواء أو جففها برفق بقطعة قماش ناعمة.
- ضع العدسات أو وسادات الأنف الخاصة بنظارتك فوق كمامتك.
- اضبط وسادات الأنف بنظارتك بحيث تكون إطارات النظارة بعيدة قليلاً عن وجهك.

### ماذا لو لم أتمكن من ارتداء الكمامة؟ (What if I can't wear a mask?)

يستطيع معظم الناس ارتداء الكمامة، ولكن لا يستطيع البعض ارتداء الكمامة لأسباب طبية. لا ينصح أيضًا باستخدام الكمامات للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين.

إذا لم تتمكن من ارتداء كمامة، فمن الأفضل الابتعاد عن الأماكن العامة لأن عدم ارتداء الكمامة يمكن أن يعرض الآخرين للخطر. إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة، فستحصل على الرعاية التي تحتاجها. إذا أمكن، أخبر طبيبك أو مرفق الرعاية الصحية قبل زيارتك بأنه لا يمكنك ارتداء الكمامة. قد تحتاج إلى الذهاب إلى غرفة خاصة أو مساحة منفصلة عند وصولك.

لمعرفة المزيد حول ارتداء كمامات غير طبية للمساعدة في منع انتشار مرض كوفيد-19، راجع [COVID-19: Mask Requirements](#) الكمامة.

### روابط ذات علاقة (Related Links)

[Alberta Health: Help prevent the spread \(COVID-19\)](#)

[AHS poster: Masks required at this site](#)

[Alberta Health Services novel coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Fitting an adult mask for a child \(video\)](#)

[Health Canada: Non-medical masks and face coverings](#)

للحصول على نصائح من الممرضين وللمعلومات الصحية العامة على مدار 7/24 اتصل بـ **Health Link** على الرقم 811.

المعلومات سارية اعتبارًا من: 30 نوفمبر/تشرين الثاني 2020

المؤلف: Infection Prevention & Control, Alberta Health Services

هذه المواد مقدمة لتوفير معلومات فقط. وينبغي ألا تستعمل كبديل للمشورة أو التعليمات أو العلاجات الطبية. إذا كانت لديك أي أسئلة، تحدث مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية المناسب.