

مرض فيروس كورونا COVID-19 (Coronavirus Disease (COVID-19))

ارتداء الكمامة لوقف انتشار المرض (Wearing a mask to stop the spread)

يُعد ارتداء الكمامة طريقة بسيطة لوقف انتشار فيروس COVID-19. عندما ترتدي الكمامة في الأوقات المناسبة وتتخذ ما يلزم من إجراءات مهمة أخرى، فإنك تساعد في حماية نفسك والأشخاص من حولك. كما أنك ستكون بذلك قدوة للآخرين.

تعمل الكمامة على إيقاف انتشار فيروس COVID-19 وأمراض أخرى لأنها:

- تمنع إنتشار الرذاذ من الأنف والفم إلى الهواء
- تمنعك من لمس وجهك (فعندما تلمس وجهك، تنتقل الجراثيم إلى وجهك. كما أنك تنشر الجراثيم عندما تقوم بلمس وجهك ثم لمس 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 عند القيام بإجراءات أخرى معها. وتشمل هذه الإجراءات ما يلي:

- تنظيف اليدين عدة مرات بمُطهر اليدين الكحولي (مُعقم اليدين) أو بالماء والصابون
- التباعد الجسدي (الحفاظ على مسافة مترين على الأقل من الأشخاص الآخرين)
- البقاء في المنزل عندما تكون مريضاً
- اتباع أوامر إدارة الصحة العامة واللوائح المحلية وأية قواعد للصحة والسلامة في المباني عندما يفعل الجميع هذه الأشياء، سيساعد ذلك الجميع على البقاء سالمين.

هل ستساعد الكمامة في الوقاية عندما يكون التباعد الجسدي صعب التنفيذ؟

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

يساعد ارتداء الكمامة وتنظيف اليدين في الحفاظ على سلامة الجميع عندما تحافظ على مسافة مترين من أقرب شخص لك لفترة قصيرة. احرص دائماً على ارتداء الكمامة في الأماكن الداخلية المُشتركة مع آخرين مثل:

- عيادات الأطباء
- وسائل النقل العام
- محلات البقالة ومحلات البيع بالتجزئة
- الصيدليات
- صالونات تصفيف الشعر

هل يجب على ارتداء الكمامة إذا تلقيت لقاح COVID-19؟

(Do I need to wear a mask if I've had the COVID-19 vaccine?)

استمر في إتباع الإرشادات الخاصة بارتداء الكمامة، حتى بعد تلقيك لقاح COVID-19. تُظهر التجارب السريرية أن لقاحات COVID-19 مُفيدة جداً في الوقاية من فيروس COVID-19. لكن درجة الحماية التي توفرها اللقاحات هي بنسبة 94% إلى 95%، وليس 100%. ويعني ذلك أن 5 أو 6 أشخاص من بين كل 100 شخص قد يُصابون بفيروس COVID-19 حتى بعد تلقيهم الجرعات المُوصى بها من اللقاح. كما أننا لا نعرف مُدة الحماية التي يوفرها اللقاح أو فعالية اللقاح في وقف انتشار فيروس COVID-19.



ذلك هو السبب أنه من المهم ممارسة إجراءات الصحة العامة المُوصى بها، مثل اتباع الإرشادات الخاصة بضوابط ارتداء الكمامة أو أية معدات أخرى تساعد في حمايتك، وغسل يديك كثيرًا، والابتعاد عن الآخرين بمسافة مترين، والبقاء في المنزل عندما تكون مريضًا. تمنع هذه الإجراءات انتشار فيروس COVID-19، حتى بعد تلقيك اللقاح.

ما هي أفضل أنواع الكمامات؟

(What should I look for in a mask?)

الكمامة النظيفة غير الطبية أو الكمامة الطبية التي تتلائم بشكل مُحكم ومُريح مع فمك وأنفك وذقنك مُناسبتين للإستعمال في أغلب الأماكن. لا ترتدي كمامة بها صمام زفير (فتحة تنفتح عند الزفير)، لأن الرذاذ يخرج عبر الصمام ويمكن أن يؤدي لنشر الجراثيم.

يمكن أن تكون الكمامة غير الطبية مُخصصة للاستخدام لمرة واحدة (يجب التخلص منها في سلة المهملات بعد استخدامها) أو قابلة لإعادة الاستخدام. 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 الكمامة:

- مُريحة
- مُناسبة لوجهك بحيث لا تحتاج إلى تعديلها كثيرًا
- تُتيح لك التنفس بسهولة
- لها أربطة أو حلقات للأذن لتثبيت الكمامة في مكانها

كيف أرتدي الكمامة بطريقة صحيحة؟

(How do I put on my mask?)

لارتداء الكمامة:

1. نظف يديك بمطهر كحولي لليدين أو بالماء والصابون.
2. افتح الكمامة بالكامل لتغطية الوجه من الأنف إلى أسفل الذقن.
3. تثبت الكمامة باستخدام الأربطة أو الحلقات. إذا كانت الكمامة تحتوي على شريط معدني للأنف، فاضغط عليه برفق حول أنفك.
4. بعد ارتدائها، لا تلمس الجزء الأمامي من الكمامة أو وجهك المُغطى بالكمامة.

كيف أخلع الكمامة بطريقة صحيحة؟

(How do I take off my mask?)

لخلع الكمامة:

1. نظف يديك بمطهر كحولي لليدين أو بالماء والصابون.
2. استخدم الأربطة أو الحلقات الموجودة بالكمامة لخلعها. لا تلمس الجزء الأمامي من الكمامة.
3. تخلص فورًا من الكمامات المخصصة للاستخدام لمرة واحدة بإلقاءها في سلة المهملات. قد يؤدي ترك الكمامة مُلقاة 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 المناسب حمل حقيبة لتخزين الكمامات المستخدمة بأمان حتى يمكنك غسلها في المنزل. كما يجب حمل حقيبة بها بعض الكمامات النظيفة. نظف يديك دائمًا بعد خلع الكمامة القابلة لإعادة الاستخدام وقبل أن تأخذ كمامة نظيفة من الحقيبة.

كيف أنظف الكمامة القابلة لإعادة الاستخدام؟

(How do I clean reusable masks?)

اتبع تعليمات الغسيل والتجفيف للكمامات التي يُعاد 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 مُبللة أو مُتسخة، نظف يديك وضع كمامة جديدة. ارتدِ كمامة جديدة كل يوم على الأقل.

لماذا أحتاج إلى تغيير الكمامة عندما أذهب إلى Alberta Health Services (AHS) facility؟

(Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

ستمنحك مرافق AHS (مثل المستشفيات) كمامة طبية جديدة لارتدائها لأن هذه إحدى سياسات AHS.

كيف يمكنني منع تكوّن ضباب على نظارتي عندما أرتدي الكمامة؟

(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 مُكونا البخار على العدسات. جرب هذه النصائح لمنع تكوّن ضباب على نظارتك:

- 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 الكمامة.
- 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 كذلك 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 الكمامات غير الطبية للمساعدة في منع انتشار مرض COVID-19، راجع [وثيقة Alberta Health حول COVID-19: متطلبات ارتداء الكمامة](#).

روابط ذات علاقة

(Related Links)

[Alberta Health: مساعد في منع انتشار مرض COVID-19](#)

[ملصق AHS: ارتداء الكمامة إلزامي في هذا الموقع](#)

[تعامل AHS مع فيروس كورونا المُستجد - COVID19](#)

[تركيب كمامة الكبار لطفل \(فيديو\)](#)

مرض فيروس كورونا (COVID-19) - ارتداء الكمامة لوقف انتشار الفيروس

(Coronavirus Disease (COVID-19) - Wearing a mask to stop the spread)

[Health Canada: كمامات غير طبية وأغطية للوجه](#)

للحصول على نصائح من الممرضين ومعلومات صحية عامة على مدار الساعة 7/24 اتصل بـ Health Link على الرقم
811.

المعلومات سارية اعتبارًا من: 2 فبراير 2021
Infection Prevention & Control, Alberta Health Services: المؤلف

هذه المطبوعة لغرض توفير المعلومات فقط. يجب عدم استعمالها كبديل عن المشورة أو التعليمات أو العلاجات الطبية. إذا كانت لديك أية أسئلة، تحدث مع مُقدم الرعاية الصحية خاصتك.