

الإرتداء السليم لكمامة حلقة الأذن



ثبتت الكمامة على الأنف والفم بحيث يكون رباط الأذن بشكل آمن حول الأذنين.



أمسك الكمامة بحيث يكون سلك الأنف إلي الأعلى وضع أصابعك عبر رباط الأذن .



إضغط على السلك بلطف حول الأنف لتبيت الكمامة .



إسحب الكمامة من الأعلى والأسفل لفتح طبقات الكمامة وتغطية الأنف والفم بالكامل.

الإلتداء السليم للكمامة الجراحية



3



2



1

إمسك الكمامة على
الوجه من الأعلى بيد
واحد وأسحب بالأخرى
نحو الأسفل .

ضع الكمامة على
عمود الأنف لتغطي
الفم والأنف
عن طريق أصابع
اليدين .

إمسك الكمامة بحيث
يكون سلك الأنف
للأعلى وأنتي الوسط
على شكل حرف U .



6



5



4

إستخدم اليدين لتثبيت
وإحكام الكمامة حول
الأنف والفم .

أمسك الرباط السفلي
للكمامة وأسحبها خلف
الرقبة وأربطه بإحكام .

أمسك الرباط العلوي
للكمامة وأسحبها
للأعلى الراس وأربط
بإحكام .

إستخدام الكمامات في المنزل والمجتمع و مؤسسات الرعاية الصحية للوقاية من فيروس كورونا الجديد

- تستخدم هذه الإرشادات للأفراد، مقدمي الخدمة الصحية و مسؤولي مكافحة العدوى.
- يتم التعامل مع فيروس كورونا الجديد كمرض منقول عبر الرذاذ التنفسي أو التلامس .
- أي شخص علي اتصال قريب مع شخص لديه أعراض تنفسية (السعال و العطس) بمسافة متر واحد يكون في خطر التعرض للرذاذ.
- الكمامات الطبية هي الكمامة الجراحية أو الوقائية بمختلف أشكالها.

توجيهات عامة:

- إرتداء الكمامات الطبية هو إحدى وسائل الحد من إنتشار العدوى بفيروس كورونا الجديد.
- إستخدام الكمامات فقط لا يعد كافياً للوقاية حيث يجب إتباع طرق الوقاية الأخرى.
- يجب الحرص على إرتداء الكمامات بالطريقة السليمة و التعامل معها بحرص عالي.
- يجب الحرص على نظافة الأيدي بصورة متكررة كما يجب مراعاة إجراءات مكافحة العدوى اللازمة.

إستخدام الكمامات في المرافق العامة:

1. **الأشخاص الغير مصابين بأعراض تنفسية:**
 - تجنب التواجد في الأماكن المزدحمة و المغلقة.
 - أبق على بعد متر واحد على الأقل من أي شخص مصاب بأعراض تنفسية.
 - أهتم بنظافة الأيدي بصورة متكررة. استخدم مستحضرات مطهرة لليدين تحتوي على الكحول اذا كانت يديك نظيفة ظاهرياً. أغسل يديك جيداً بالماء و الصابون اذا كانت بهما أي تلوث أو اتساخ.
 - قم بتغطية أنفك و فمك أثناء العطس أو السعال باستخدام باطن الكوع أو باستخدام مناديل ورقية و تخلص منها مباشرة بعد الإستخدام ثم قم بتظيف يديك مباشرة.
 - تجنب ملامسة الأنف و الفم والعيون بيديك
2. **الأشخاص المصابين بأعراض تنفسية**
 - قم بارتداء الكمامات الطبية
 - قابل الطبيب عند شعورك بهذه الأعراض

العناية المنزلية:

توصي منظمة الصحة العالمية ببقاء الأشخاص المشتبهين بالإصابة بفيروس كورونا الجديد في المستشفى مع إتباع اجراءات العزل اللازمة وذلك حرصاً على سلامة المريض و المجتمع وعدم توفر العزل نوصي بالبقاء في المنزل مع إتباع الإرشادات الآتية:

1. الأشخاص المشتبه بإصابتهم بفيروس كورونا الجديد و لديهم أعراض

تنفسيه بسيطه:

- الحرص على تنظيف الأيدي بصورة متكررة كما ذكر سابقاً.
 - البقاء على بعد متر واحد على الأقل عن الأشخاص الأصحاء.
 - ارتداء الكمامة الطبية لمنع انتشار الرذاذ و الإفرازات التنفسية.
 - اذا تعذر ارتداء الكمامات. فعلى المريض الالتزام بأداب العطس و السعال وذلك بتغطية الفم و الأنف أثناء العطس و السعال باستخدام مناديل ورقية و التخلص منها مباشرة بعد الإستخدام بصورة آمنة
 - الحرص على التهوئه الجيده في بيئة المريض بابقاء النوافذ و الأبواب مفتوحة
- ٢- **الخاطين للمريض أو مقدمي الرعاية له:**

- الحرص على تنظيف الأيدي بصورة متكررة كما ذكر سابقاً.
- ابق علي بعد متر على الأقل من المريض قدر المستطاع.
- احرص على لبس الكمامات الطبية عند التواجد في غرفة المريض.
- تخلص من جميع الأدوات مباشرة بعد استخدام المريض.
- ابق النوافذ و الأبواب مفتوحة في غرفة المريض قدر الإمكان.

مؤسسات الرعاية الصحية

١- **الأشخاص المصابين بأعراض تنفسية**

- ارتداء الكمامات الطبية عند البقاء في منطقة الإنتظار أو الفرز أو أثناء التنقل داخل المؤسسة الصحية.
- يمكن عدم ارتداء الكمامات اذا تواجد المصاب في غرفة منفصلة ولكن يجب الحرص على آداب العطس و السعال كما ذكر سابقاً و تخلص من المناديل مباشرة و نظف يديك بعد ذلك
- ارتداء الكمامات الطبية عند التواجد في منطقة عزل الحالات المشتبهة أو المؤكدة.

٢- **مقدمي الرعاية الصحية**

- ارتداء الكمامات عند دخول غرفة الحالات المشتبهة أو المؤكدة
- استخدم الماسك عالي الكفاءة (N95) عند القيام بإجراء منتج للرذاذ أو الإفرازات التنفسية للمريض مثل شفط إفرازات الحلق. التنفس اليدوي. إدخال أنبوب التنفس أو الانعاش الرئوي القلبي

العناية بالكمامات

- قم بإرتداء الكمامة بصورة صحيحة لتغطي الأنف و الفم و ثبته بصورة محكمة لتقلل الفراغ بين الوجه و الكمامة كما موضح بالصور.
- تجنب لمس الكمامة بيديك أثناء ارتدائها.
- قم بخلع الكمامة بصورة سليمة و تجنب ملامسة مقدمة الكمامة الملوثة.
- نظف يديك مباشرة بعد خلع الكمامة بالماء و الصابون أو باستخدام مركب تطهير اليدين.
- قم بتغيير الكمامة فوراً إذا اصبحت رطبة أو ملوثة.
- لا تقم بإعادة استخدام الكمامة أحادية الإستعمال.
- تخلص من الكمامة أحادية الإستعمال مباشرة بعد خلعها.
- يمنع إستخدام الكمامات المصنوعة من القماش أو المتعددة الإستعمال نهائياً.