

## استخدام كمادات القماش في المجتمع

### ❖ مقدمة:

هناك أدلة متزايدة على أن الأشخاص الذين يعانون من مرض كوفيد-19 بدون ظهور أعراض أو في المراحل الأولى من العدوى قبل ظهور الأعراض يمكن أن يساهموا في الانتقال المجتمعي لمرض كوفيد-19. ستساعد الكمامة غير الطبية (كمامة القماش) في الحد من انتشار العدوى في المجتمع عن طريق تقليل من انتشار الرذاذ التنفسي من الأشخاص المصابين الذين قد لا يعرفون حتى أنهم مصابون وقبل أن تظهر عليهم الأعراض ، كما تقلل كمية الرذاذ الحامل للفيروس الذي يمكن أن يصل إلي الشخص الذي يرتدي الكمامة.

### ❖ أنواع الكمامات:

**الكمامة الطبية :** تستخدم للكوادر الطبية والمرضى و مقدمي الرعاية لمرضى كوفيد-19 في المنزل . يمكن أن يمنع استخدام الكمامات الطبية انتشار الرذاذ التنفسي من شخص مصاب إلى أشخاص آخرين ويحد من التلوث المحتمل للبيئة بواسطة الرذاذ.



**الكمامة عالية الكفاءة (مثل N95, FFP2):** تستخدم الكمامة عالية الكفاءة من قبل الكوادر الطبية فقط وذلك نسبة لتعرضهم الكثيف للفيروس أثناء التعامل مع المرضى. تقوم هذه الكمامة بفلتر الهواء الداخل إلى الشخص الذي يرتديها ولا تقوم بفلتر الهواء الخارج من الشخص أثناء الزفير. وبالتالي لا يمكن إرتداءها من قبل مرضى كوفيد-19 أو المشتبه بهم بل عليهم إرتداء الكمامة الطبية.



**الكمامة غير الطبية (كمامة القماش):** تتوفر هذه الكمامات بأشكال مختلفة ويمكن تصنيعها في المنزل من القماش أو المنسوجات الأخرى. هذه الكمامة ليست مخصصة للاستخدام من قبل الكوادر الصحية أو المرضى ولا تستخدم في الرعاية المنزلية لحالات كوفيد-19. إلا في حالة عدة توفر كمامة طبية.



### ❖ فوائد ومخاطر إرتداء الكمامة غير الطبية (كمامة القماش) في المجتمع:

مخاطر إرتداء الكمامة	فوائد إرتداء الكمامة
إذا تم استخدام الكمامة بشكل غير صحيح (مثل إرتداءها بشكل خاطئ ، لمسها من الأمام أثناء اللبس أو الخلع ، خلعها بصورة خاطئة أو مشاركتها مع الآخرين) فقد يؤدي ذلك إلى زيادة خطر التلوث والإصابة بالمرض	توفر الحماية في الأماكن المزدحمة التي لا يمكن فيها المحافظة على التباعد المجتمعي
	توفر الحماية للأشخاص الذين يعملون على اتصال وثيق مع الجمهور
	تقلل من خطر التعرض للإصابة بالمرض من المرضى الذين لا تظهر عليهم أعراض

## ❖ الإرشادات

- ✓ يجب ارتداء للكمامة غير الطبية (كمامة القماش) في الأماكن التي يكون فيها التباعد المجتمعي (المحافظة على مسافة متر إلى مترين بين الأشخاص) غير ممكن (على سبيل المثال ، محلات البقالة ، الصيدليات، المخابز ومحطات الوقود) وعندما يحدث الإنتشار المجتمعي للمرض.
- ✓ يجب أن يكون مستخدم الكمامة غير الطبية (كمامة القماش) على دراية كافية بتعليمات الإستخدام الصحيح للكمامة وأن يهتم في المقام الأول بنظافة اليدين وأداب العطس والسعال وتدابير التباعد المجتمعي وغيرها من التدابير الوقائية المهمة . فإستخدام الكمامة لا يغني عن بقية التدابير الوقائية .
- ✓ الأولوية لإستخدام الكمامة الطبية هي للعاملين في مجال الرعاية الصحية ومقدمي الرعاية المنزلية لمرضى كوفيد-19 والمرضى.
- ✓ يجب عدم إستخدام الكمامة للأطفال الرضع والأطفال دون سن عامين ،الأشخاص فاقدى الوعي أو الأشخاص ذوي الإعاقة الذين لا يستطيعون إزالة القناع بأنفسهم.

## ❖ إرتداء وخلع الكمامة غير الطبية (كمامة القماش):

**بالنسبة لجميع أنواع الكمامات، يعد الاستخدام والتخلص السليم للكمامة أمرًا ضروريًا لتقليل مخاطر انتقال العدوى**

### كيفية ارتداء كمامة القماش:



- تأكد من أن الكمامة نظيفة وغير تالفة وجافة قبل الاستخدام.
- نظف يديك عن طريق غسلهما بالماء والصابون أو فركهما بالكحول قبل وضع الكمامة.
- ضع الكمامة على وجهك مع التأكد من أنها تغطي الفم والأنف والذقن بالكامل ، وارتبطها بإحكام أو ثبت حلقات الأذن المطاطية بإحكام لتقليل أي فجوات بين الوجه و الكمامة .
- تجنب لمس الجزء الأمامي من الكمامة أثناء ارتدائها وإذا قمت بلمسها قم بتنظيف اليدين باستخدام مطهر الأيدي الذي يحتوي على الكحول أو اغسل يديك بالماء والصابون.

### كيفية خلع كمامة القماش :



- يجب أن يحرص الأفراد على عدم لمس أعينهم وأنفهم وفمهم عند خلع الكمامة .
- قم بخلع الكمامة عن طريق فك الرباط من الخلف أو من خلال فك حلقات الأذن المطاطية وتجنب لمس الجزء الأمامي من الكمامة.
- بعد الخلع أو كلما قمت بلمس الكمامة المستخدمة عن غير قصد ، قم بتنظيف اليدين : طريق غسلهما بالماء والصابون أو فركهما بالكحول.
- قم بتغيير الكمامة عندما تصبح رطبة بوحدة نظيفة وجافة.

**يجب غسل كمامة القماش بشكل روتيني اعتماداً على وتيرة الاستخدام ، اغسلها جيداً بالماء الساخن والمنظفات ، ثم استخدم مكواة ساخنة أو إنقعها في محلول كلور بنسبة 0.05% (980 مل ماء+20 مل كلور سائل) لمدة 10 دقائق ثم اشطفها جيداً قبل التجفيف في الشمس.**

❖ **كمامة القماش محلية الصنع:** يمكن استخدام الكمامة المصنوعة محلياً من الأقمشة والأدوات المتوفرة في الدولة بتكلفة منخفضة.

### تصنيع كمامة القماش محلياً (الإنتاج المحلي):

ينبغي مراعاة الميزات التالية:

- أن تتكون الكمامة من طبقات متعددة من نسيج ذو نمرة خيط مرتفعة (High Thread Count)
- النسيج المستخدم في الطبقة الخارجية يفضل أن يكون مقاوم لإمتصاص السوائل.
- النسيج المستخدم في الطبقة الداخلية يجب ان يساعد على إمتصاص السوائل.
- إستخدام قماش يسمح بالتنفس بصورة مريحة بحيث لا تكون هنالك صعوبة في التنفس.
- يجب أن تصمم الكمامة بحيث تغطي الفم والأنف والذقن بالكامل.
- يجب أن تتناسب الكمامة بشكل مريح مع جانب الوجه دون الحاجة إلى اللمس أو التعديل بمجرد وضعها.
- أن تكون مؤمنة برباط يربط على مؤخرة الرأس أو حلقات مطاطية توضع على الأذن.
- إستخدام قماش يمكن غسله وتجفيفه دون تلف أو تغيير في الشكل.

❖ **المراجع:**

#### 1- Community Use of Masks, Africa Union & Africa CDC

<https://africacdc.org/download/community-use-of-face-masks/>

#### 2- Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-1, CDC

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>