

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 التقليل 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 بفلتره الهواء الداخل إلى الشخص الذي يرتديها ولا تقوم بفلتره الهواء الخارج من الشخص أثناء الزفير. وبالتالي لا يمكن إرتدائها من قبل مرضى كوفيد-19 أو المشتبه بهم يل 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 إرتدائها 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 الانتشار 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 فاقد 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 في 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 يحرس 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 عن طريق غسلهما بالماء والصابون أو فركهما بالكحول.
- قم بتغيير الكمامة عندما تصبح رطبة بواحدة 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 في المنزل من الأقمشة والأدوات المتوفرة في المنزل بتكلفة منخفضة.

تصنيع كمامة القماش محلياً في المنزل:

ينبغي مراعاة الميزات التالية:

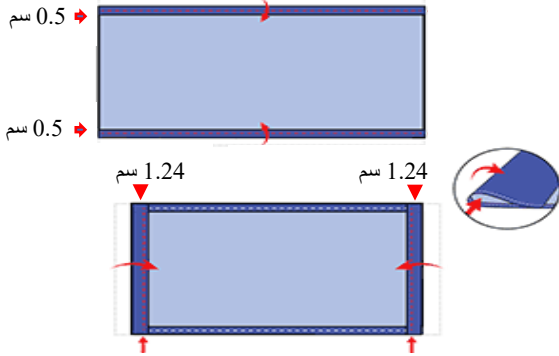
- تشمل طبقات متعددة من القماش.
- استخدام قماش يسمح بالتنفس بصورة مريحة حيث لا تكون هنالك صعوبة في التنفس.
- يجب أن تصمم الكمامة بحيث تغطي الفم والأنف والذقن بالكامل.
- يجب أن تتناسب الكمامة بشكل مريح مع جانب الوجه دون الحاجة إلى اللمس أو التعديل بمجرد وضعها.
- أن تكون مؤمنة برباط يربط على مؤخرة الرأس أو حلقات مطاطية توضع على الأذن.
- استخدام قماش يمكن غسله وتجفيفه دون تلف أو تغيير في الشكل.

المواد:

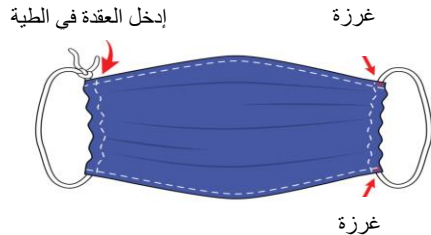
- قطعتان مستطيلتان من قماش قطني مقاس 25×15 سم. إستخدم القطن المنسوج بإحكام مثل قماش اللحاف أو ملاءات القطن أو قماش فنايل بحالة جيدة.
- حلقتان مطاطيتان مقاس 15 سم (أو أربطة المطاطية ، أربطة قماش ، شرائط القماش)
- إبرة وخيط
- مقص
- مسطرة قياس
- ماكينة الخياطة إن وجدت

الطريقة:

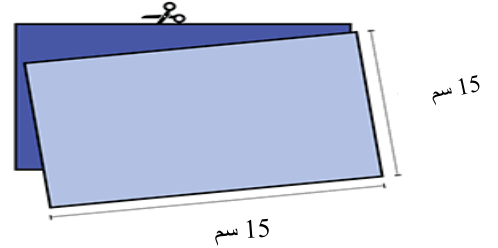
2 قم بطي الجوانب الطويلة 0.5 سم ثم قم بخياطتها . ثم قم بطي الطبقة المزدوجة من القماش 1.24 سم على الجوانب القصيرة وقم بخياطتها طويلاً على أن تدع مجال لإدخال الرباط المطاطي.



4 اسحب الرباط المطاطي برفق بحيث تكون العقدة مطوية داخل طية الكمامة . اجمع جوانب الكمامة على الرباط المطاطي واضبطه بحيث يلائم القناع وجهك. ثم قم بخياطة الرباط المطاطي في مكانه لمنع من الانزلاق.

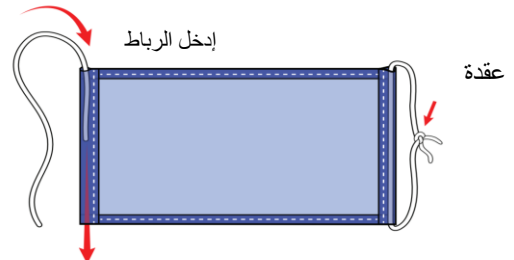


1 قم بقص قطعتان مستطيلتان مقاس 25×15 سم من القماش. ضع القطعة فوق الأخرى . ستخيط الكمامة كما لو كانت قطعة قماش واحدة.



3 أدخل رباط مطاطي بطول 15 سم وعرض 0.3 سم من خلال جانبي الكمامة . استخدم إبرة كبيرة أو دبوس لتمريره. اربط أطراف الرباط بإحكام . هذه ستكون حلقة الأذن .

إذا لم يكن لديك رباط مطاطي استخدم أربطة الشعر أو أربطة الرأس المرنة. إذا كان لديك شريط قماش فقط ، يمكنك جعل الروابط أطول لربط القناع خلف الرأس.



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>