



نصائح إستخدام الأقنعة الطبية و غير الطبية

مع كيفية صناعة الكمامة القماشية

تحديث 23 يوليو 2020



اللجنة العلمية الإستشارية لمكافحة جائحة مرض فيروس كورونا

<http://www.lmb.ly/scc-covid-19.htm>

اللجنة الخاصة لمكافحة العدوي

لأي ملاحظات أو إستفسار infection0control0unit@gmail.com

أنواع الأقنعة :

1. القناع الطبي أو الجراحي (medical or surgical mask) .
2. القناع عالي الكفاءة (high efficiency mask) مثل N95 – FFP2 – FFP3 .
3. القناع أو الكمامة القماشية (cloth or fabric mask) .

توصيات لاستخدام الأقنعة الطبية و القماشية في المجتمع و المنزل في ظل جائحة كورونا

- يجب علي جميع أفراد المجتمع (الذين لا تظهر عليهم أعراض) إرتداء الكمامات القماشية عند الخروج من المنزل (و ليس الأقنعة الطبية أو الأقنعة عالية الكفاءة مثل N95) وذلك للأسباب التالية :-
 1. لحماية الآخرين من الرذاذ المتطاير أثناء الكلام أو السعال أو العطس ، الذي قد يحتوي على الفيروس في الأشخاص الذين لم تظهر عليهم الأعراض المرضية بعد ، فإذا كان الجميع يرتدون الكمامة القماشية فيمكن تقليل خطر التعرض للمرض لك و لغيرك . (بمعنى الكمامة القماشية تستخدم للسيطرة على مصدر العدوي و ليس للوقاية) .
 2. لتوفير الأقنعة الطبية و الأقنعة عالية الكفاءة مثل N95 للعاملين في مجال الرعاية الصحية (خاصة المتواجدين في خط الدفاع الأول للتعامل مع فيروس كورونا) .
 3. لغلاء أسعار الأقنعة الطبية ، في حين يمكن صناعة الكمامة القماشية من مواد منزلية غير مكلفة ، إعادة إستعمالها بعد المعالجة .
- الأفراد في المجتمع الذين لديهم أعراض تنفسية أو كبار السن (60 عاماً فما فوق) و الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو ضعف المناعة (مثل الحوامل و أمراض القلب والأوعية الدموية و داء السكري و أمراض الرئة المزمنة و الجهاز التنفسي والأورام و مريض الغسيل الكلوي و أمراض نقص المناعة) عليهم إرتداء قناعاً طبياً (و ليس الكمامة القماشية) و طلب الرعاية الطبية في أقرب وقت ممكن إذا كان لديهم حمى أو سعال أو صعوبة في التنفس.
- الأشخاص الذين يشبهه أو مؤكداً إصابتهم بـ COVID-19 و لديهم أعراض تنفسية خفيفة و قرر الطبيب أن يتلقوا الرعاية بالمنزل عليهم استخدام قناعاً طبياً (و ليس الكمامة القماشية) لأطول فترة ممكنة إذا كان يمكن تحمله ، وتغييره مرة واحدة على الأقل يوميًا ، و إذا كان لا يمكنهم تحمل القناع الطبي عليهم تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي يمكن التخلص منه عند السعال أو العطس والتخلص منه فوراً بعد الإستخدام ، ثم غسل اليدين ، مع تجديد الهواء في غرفة المعيشة الخاصة بهم عن طريق فتح النوافذ والأبواب قدر الإمكان.
- مقدم الرعاية المنزلية و أولئك الذين يتشاركون في المنزل مع المريض المشتبه بإصابتهم بـ COVID-19 عليهم إرتداء قناعاً طبياً عندما يكونوا في نفس الغرفة مع الشخص المصاب مع تجديد الهواء في غرفة المعيشة عن طريق فتح النوافذ و الأبواب قدر الإمكان.

توصيات لاستخدام الأقنعة الطبية في المرافق الصحية في ظل جائحة كورونا

- إذا أصبح مرض فيروس كورونا COVID 19 منتشر بشكل كبير في المجتمع فإنه يجب علي الطاقم الطبي و العاملين بالمرفق الصحي و كل شخص يدخل المرفق الصحي إرتداء الأقنعة الطبية طوال الوقت ، و لا يتم خلعه إلا إذا أصبح رطباً أو عند تناول الطعام ، أو بعد التعامل المباشر مع مريض لديه مرض آخر ينتقل بالتنفس أو التلامس (مثل الإنفلونزا الموسمية) مع خلع باقي الواقيات الشخصية لمنع إنتقال العدوي .
- يجب علي الطواقم الطبية الإلتزام بإرتداء باقي الواقيات الشخصية الأخرى عند وجود داعي لذلك ، مثل إرتداء النظارات (goggle) أو واقى الوجه (face shield) عند التعامل أو الإقتراب من أي مريض لحماية العين من إحتمالية تناثر الرذاذ المعدي في ظل جاحة كورونا .

تعليمات عامة عند ارتداء أي نوع من الأقنعة الطبية أو القماشية

1. يجب إصباح اليدين قبل ارتداء القناع .
2. يجب إحكام ربط القناع بحيث يغطي المنطقة من أعلى الأنف (بتثبيت القطعة المعدنية لتأخذ شكل عظمة الأنف) وحتى أسفل الفم و التأكد من عدم وجود تسريب للهواء من حواف القناع (بإجراء الشهيق والزفير).
3. تجنب لمس القناع أثناء ارتدائه .
4. عند خلعه لا تلمس الجزء الأمامي من القناع و لكن قم بفكه من الخلف .
5. بعد خلعه أو إذا تم لمس القناع المستخدم عن غير قصد ، قم بإصباح اليدين باستخدام الدلك بالكحول أو الغسل بالصابون و الماء إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح .
6. استبدل القناع بمجرد أن يصبح رطباً بقناع جديد نظيف و جاف .
7. لا تعيد استخدام الأقنعة الطبية و تخلص منها فور إزالتها في كيس المخلفات المناسب ، أما بالنسبة للكمامة القماشية فقم بغسلها و تطهيرها ثم تجفيفها كما سيوضح .
8. بالإضافة للقناع أو الكمامة و لتقليل احتمالية العدوي التنفسية يجب الإلتزام بالتالي :-
 - تجنب تجمعات الناس و الأماكن المغلقة و المزدحمة .
 - الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد عن الآخرين .
 - إصباح اليدين بشكل متكرر (بإستخدام الدلك بالكحول إذا كانت الأيدي غير متسخة بشكل واضح ، أو الغسل بالصابون و الماء عندما تكون اليدين متسختين بشكل واضح) .
 - تغطية الأنف و الفم بكوع مثنى أو منديل ورقي في حالة السعال أو العطس ، والتخلص من المنديل فوراً بعد الإستخدام ، و إجراء إصباح اليدين ، مع الإمتناع عن لمس الفم و الأنف و العينين باليد .
 - التخلص من أي مادة ملوثة بإفرازات تنفسية (مثل المناديل) بعد الإستخدام مباشرة ثم قم بإصباح اليدين.
 - تجنب تلويث الأسطح باللعاب أو البلغم أو الإفرازات التنفسية.

بالإضافة لما سبق يستخدم الطاقم الطبي القناع الطبي أو الجراحي (medical or Surgical mask) في مثل الحالات التالية :

- قبل العمليات الجراحية و التدخلات الطبية العميقة مثل تركيب قسطرة وريد مركزية، سحب أو حقن في النخاع الشوكي .
- في أي مكان أو أي إجراء تتراد معه فرصة تناثر رذاذ مثل تشفيط الجهاز التنفسي و في المناظير و غسل الأدوات .
- يجب أن يلبسها العاملون أو المرضى المصابون بأمراض تنفسية منقولة بالرذاذ (مسافة متر أو أقل) مثل الإنفلونزا أو السعال الديكي أو مرضي إلتهابات السحايا بواسطة جراثيم النييسيريا ، و أثناء التعامل مع المرضى ضعيفي المناعة.
- تعتبر بديل مقبول لإرتدائها عند التعامل مع أو دخول غرف مرضي كورونا 19 ، عند عدم توفر الأقنعة التنفسية عالية الكفاءة مثل N95 { بشرط عدم وجود إجراءات يتولد منها تناثر بالهواء مثل إدخال القصبة الهوائية (bronchial intubation) ، و التنفس الصناعي غير الإختراعي (non-invasive mechanical ventilation)، وإجراء قطع بالقصبة الهوائية (tracheostomy)، والإنعاش القلبي الرئوي (cardiopulmonary resuscitation)، و التنفيس اليدوي (Ambu bag, self-inflating bag) (manual ventilation before intubation) ، و منظار القصبة الهوائية (bronchoscopy) .
- يجب أن يلبسها المريض المصاب بأعراض تنفسية و مريض كورونا أثناء تنقله بالمرفق الصحي (لإجراء صورة مثلاً) ، و لا يرتدي القناع عالي الكفاءة في أي حال .
- عند عزل مريض كورونا في غرفة فردية ، يستطيع خلع القناع الطبي عند عدم تواجد شخص آخر معه ، ولكن يجب أن يغطي فمه و أنفه عند السعال أو العطس باستخدام مناديل ورقية يمكن التخلص منها ثم غسل اليدين بعد ذلك مباشرة ، لكن يجب ارتداء القناع الطبي قدر الإمكان عند الإقامة في الغرف الجماعية للحالات المشتبه فيها أو المؤكدة .

- يستخدم الطاقم الطبي القناع التنفسي عالي الكفاءة (high efficiency mask) في مثل الحالات التالية :

- يرتديها الطاقم الطبي عند التعامل مع أو دخول غرف مرضي الأمراض المنقولة بالهواء مثل : السل الرئوي النشط ، الحصبة ، الجديري المائي .
- عند توفرها ، يفضل إرتدائها عند التعامل مع أو دخول غرف مرضي الأمراض الخطيرة (ذات الصفة الوبائية) المنقولة بالبرذاذ مثل السارس و كورونا فيروس ، فإن لم تتوفر يعتبر القناع الطبي العادي بديل مقبول .
- يجب إرتدائها في أماكن تنفيذ و عند تنفيذ إجراءات يتولد منها تناثر بالهواء لمريض كورونا 19 .

الكمامات القماشية في ظل جائحة فيروس كورونا 19

كيفية إرتداء الكمامة القماشية



- اغسل يديك قبل وضع الكمامة .
- ثم ضعها على أنفك و فمك و ثبتها تحت ذقنك ثم ثبته بوضع الحلقات حول الأذن أو ربط الخيط من خلف الرأس .
- تأكد من عدم وجود فجوات بينه و بين الوجه و انسيابه بشكل مريح على جانبي وجهك .
- تأكد من أنك تستطيع التنفس بسهولة .
- لا تضع الكمامة حول رقبتك أو فوق جبهتك لمنع التلوث .
- لا تلمس الكمامة من الجهة الأمامية ، و إذا فعلت اغسل يديك .

من لا يجب عليه إرتداء الكمامة القماشية ؟

- الأطفال دون سن الثانية .
- أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس .
- فاقد الوعي .
- العاجز أو غير القادر على إزالة القناع دون مساعدة .

مع إرتداء الكمامة خارج المنزل يجب إتباع العادات الصحية اليومية

- ابق في المنزل قدر الإمكان و لا تخرج إلا للضرورة .
- ابق على بعد مترين على الأقل من الآخرين عند الخروج من المنزل .
- تجنب الإتصال بالأشخاص المرضى .
- اغسل يديك بالماء و الصابون لمدة 20 ثانية على الأقل بشكل متكرر .
- استخدم مطهر اليدين إذا لم يتوفر الماء و الصابون .

خلع الكمامة القماشية بعناية عند دخول منزلك

1. فك الخيط من خلف رأسك أو شد حلقات الأذن .
2. يتم الإمساك بالكمامة فقط من خلال حلقات الأذن أو الخيط الخلفي ثم ثني الجوانب الخارجية في نفس اللحظة .
3. ضع الكمامة مباشرة في الغسالة ، و اتبع التعليمات في فقرة (كيفية غسل الكمامات القماشية).
4. احرص على عدم لمس عينيك و أنفك و فمك عند خلع الكمامة و اغسل يديك فوراً بعدها .



كيفية غسل الكمامات القماشية

عن طريق الغسالة

- يمكن غسل الكمامة القماشية مع غسيلك المعتاد .
- استخدم منظف الغسيل المعتاد و درجة حرارة الماء المعتادة .



أو عن طريق الغسل باليد

- جهز محلول الكلور (المبيض) بوضع 20 مل وركينه 5% في لتر ماء (تأكد أنه آمن على الملابس الملونة إذا كانت الكمامة ملونة ، و تأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية و لا تخلطه مع أي منظف آخر).
- انقع الكمامة القماشية في المحلول لمدة 5 دقائق .
- ثم اشطف جيداً بالماء ، دون عصر أو شد القماش ، للمحافظة عليه .



ثم تأكد من تجفيف الكمامة القماشية تماماً بعد الغسيل بواسطة المجفف أو تعريضها للهواء و أشعة الشمس المباشرة حتى الجفاف .

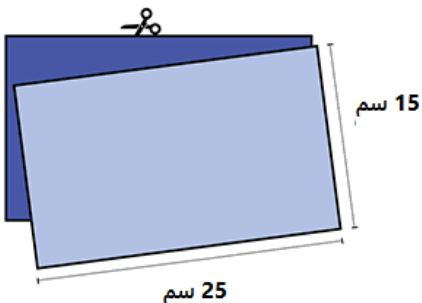
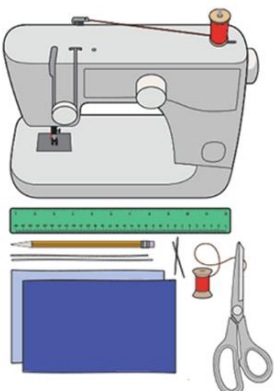
ملاحظة : إذا أصبحت الكمامة القماشية مهترئة و بالية يجب التخلص منها .

كيفية صناعة الكمامة القماشية (بالخياطة أو بدون خياطة)

عن طريق الخياطة

المواد المنزلية المطلوبة :

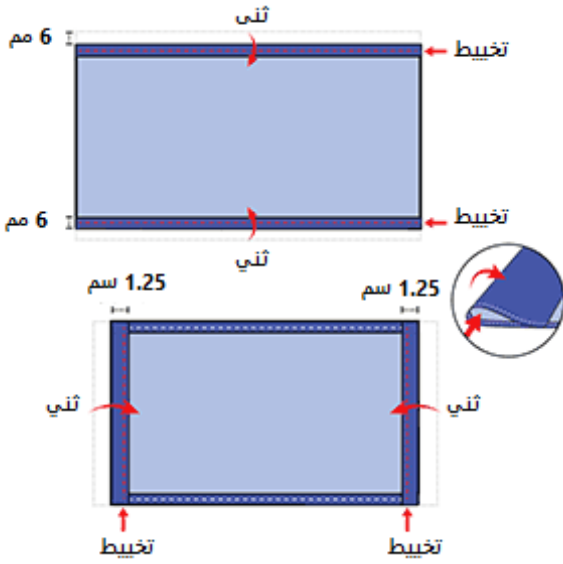
- 3 قطع من القماش علي شكل مستطيل مقاس 15 × 25 سم :
- 1. القطعة الداخلية الملامسة للأنف و الفم تكون من مادة قطنية مأخوذة من الملابس مثل القمصان و السترات المكتوب عليها (cotton) ، لتمتص الرطوبة .
- 2. القطعة الخارجية تكون من ملابس مكتوب عليها مادة (polypropylene or polyester) ، لتمنع الرذاذ و التلوث الخارجي من الوصول إلي الفم أو الأنف .
- 3. القطعة المتوسطة التي بين الداخلية و الخارجية تكون من إحدى المادتين المذكورتين سابقاً
- أشرطة مطاطية أو خيط شرائط من القماش أو أربطة شعر مقاس 15 سم .
- إبرة و خيط .
- مقص .
- ماكينة الخياطة .



ملاحظة : لا تستعمل القطع المصنوعة من مادة (Nylon) لأنها تقاوم التنفس بشكل كبير .

الخطوات :

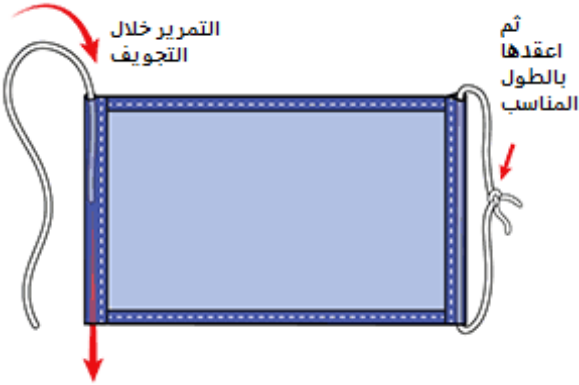
1. قص قطع القماش علي شكل مستطيل مقاس 25×15 سم ، ثم خيطهم فوق بعضهم البعض كما لو كانوا قطعة واحدة .



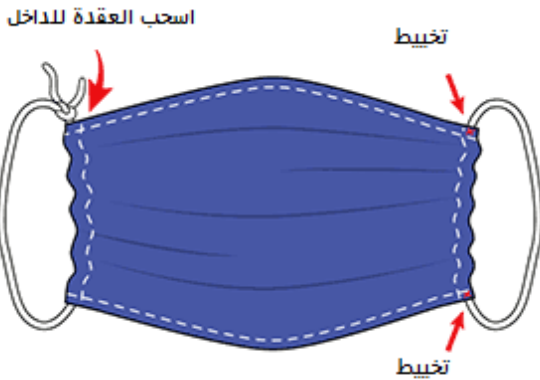
2. اثني الجانبين الطويلين بمقدار 6 مم ثم خيطهما .

3. ثم قم بثني الجانبين القصيرين بمقدار 1.25 سم ثم خيطهما بحيث يكون هناك تجويف لمرور الخيط أو الأربطة .

4. قم بتمرير الخيطين المطاطيين من خلال التجويف على جانبي الكمامة لتكوين حلقات الأذن أو إذا كان لديك خيط عادي يمكنك جعله أطول لربطه خلف رأسك ، استخدم إبرة أو دبوس لتمريرهما ، ثم اعقد الخيط بالطول المناسب .



5. ثم اسحبه برفق بحيث تكون العقدة داخل التجويف ، ثم وزع جانبي الكمامة على الخيط بحيث يناسب وجهك ، ثم قم بتثبيتته في مكانه بالخياطة لمنع من الإنزلاق .

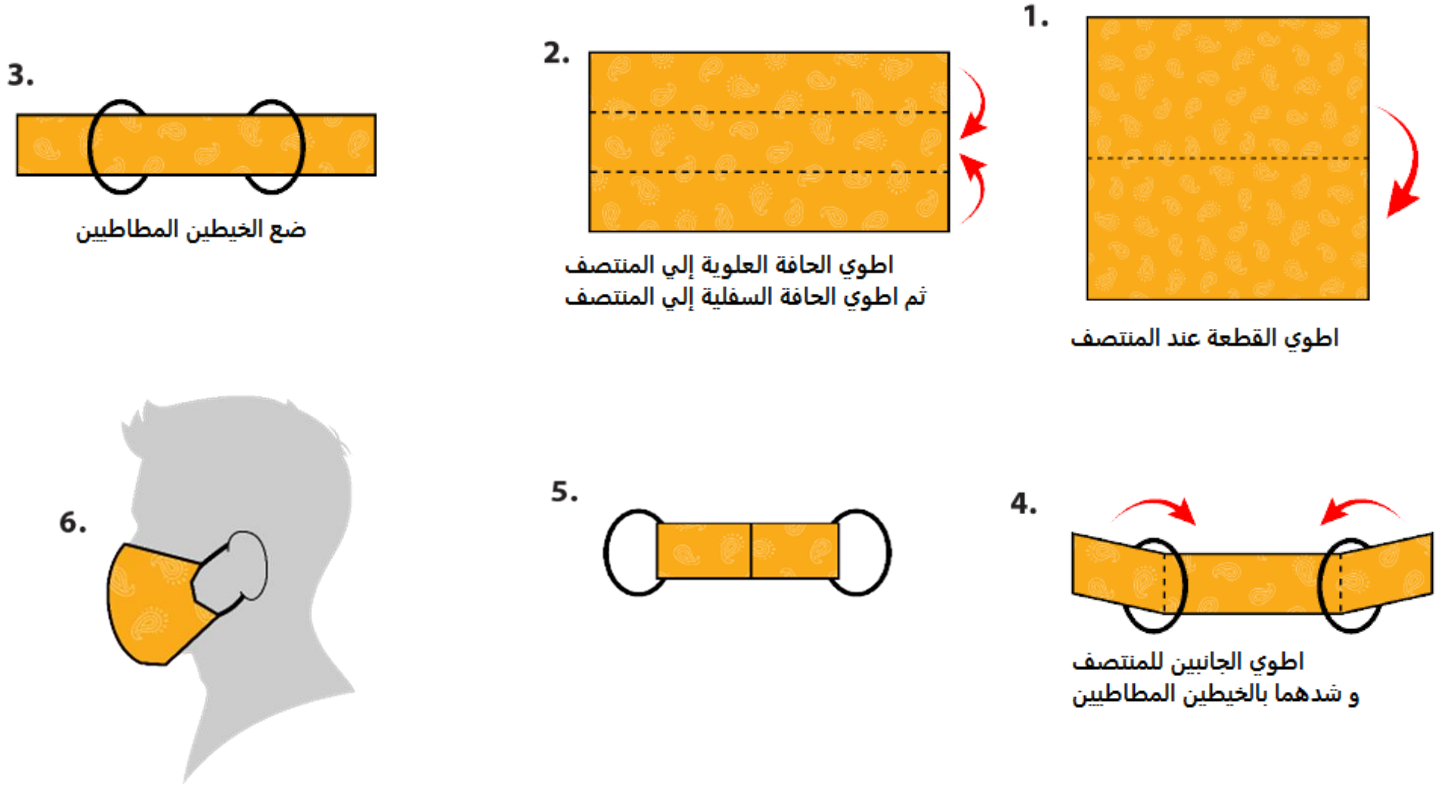


طريقة بدون خياطة

المواد المنزلية المطلوبة :

- قطع القماش مقاس 50 × 50 سم .
- الأربطة المطاطية 15 سم تقريباً .
- مقص .

الخطوات :



المراجع :

- Advice on the use of masks in the context of COVID-19 Interim guidance WHO 5 June 2020 .
- Recommendation Regarding the Use of Cloth Face Coverings, Especially in Areas of Significant Community-Based Transmission <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
- How to Wear Cloth Face Coverings <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>
- How to Wash Cloth Face Coverings <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wash-cloth-face-coverings.html>
- How to Make Cloth Face Coverings <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>