

الكمامات القماشية في ظل جائحة فيروس كورونا 19

اللجنة العلمية الإستشارية لمجابهة مرض فيروس كورونا-19

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

اللجنة الخاصة لمكافحة العدوى

5/30/20

لأي ملاحظات أو استفسار
infection@control@unit@gmail.com

الكمامات القماشية في ظل جائحة فيروس كورونا 19

يجب على جميع أفراد المجتمع ارتداء الكمامات القماشية عند الخروج من المنزل (وهي ليست الأتعة الطبية أو الأتعة 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 ولغيرك.
- 2) لتوفير الأتعة الطبية والأتعة عالية الكفاءة مثل N95 للعاملين في مجال الرعاية الصحية (خاصة المتواجدين في خط الدفاع الأول للتعامل مع فيروس كورونا).
- 3) لخفض أسعار الأتعة الطبية، في حين يمكن صناعة الكمامة القماشية من مواد منزلية غير مكلفة.

كيفية ارتداء الكمامة القماشية



- اغسل يديك قبل وضع الكمامة.
- ثم ضعها على أنفك وفمك وثبتها تحت ذقنك ثم ثبته بوضع الحلقات حول الأذن أو ربط الخيط من خلف الرأس.
- تأكد من عدم وجود فجوات بينه وبين الوجه وانسيابه 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، وإذا فعلت اغسل يديك.

من لا يجب عليه ارتداء 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 ارتداء الكمامة خارج المنزل يجب إتباع العادات الصحية اليومية

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

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 تني الجوانب الخارجية في نفس اللحظة.
3. ضع الكمامة مباشرة في الغسالة، واتبع التعليمات في فقرة (كيفية غسل الكمامات القماشية).
4. احرص على عدم لمس عينيك وأنفك وفمك عند خلع الكمامة واغسل يديك فوراً بعدها.

كيفية غسل الكمامات القماشية



عن طريق الغسالة

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



أو عن طريق الغسل باليد

- جهز محلول الكلور (المبيض) بوضع 20 مل وركبته 5% في لتر ماء (تأكد أنه آمن على الملابس الملونة إذا كانت الكمامة ملونة، وتأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية ولا تخلطه مع أي منظف آخر).
- انقع الكمامة القماشية في المحلول لمدة 5 دقائق.
- ثم اشطف جيداً بالماء.



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

كيفية صناعة الكمامة القماشية (بالخيطة أو بدون خيطة)



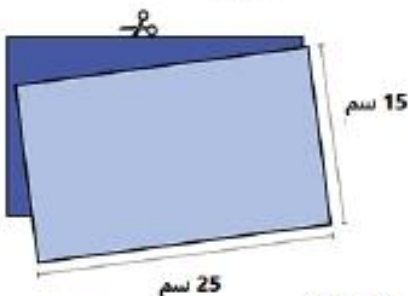
عن طريق الخيطة

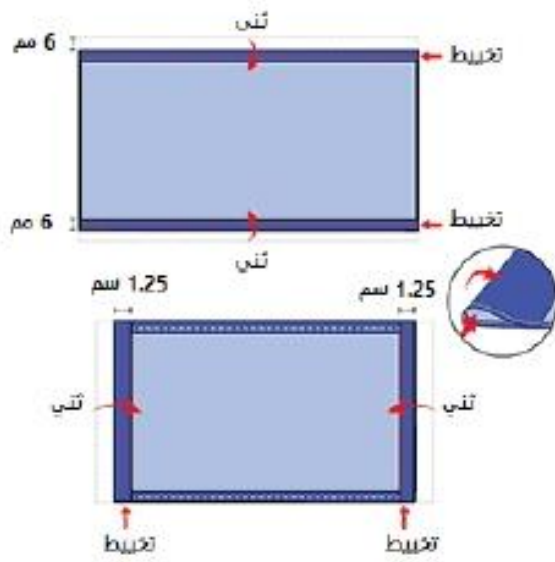
المواد المنزلية المطلوبة:

- قلعنتين من القماش القطني على شكل مستطيلين مقاس 25 × 15 سم.
- أشرطة مطاطية أو خيط شرائط من القماش أو أربطة شعر مقاس 15 سم.
- إبرة وخيط.
- مقص.
- ماكينة الخيطة.

الخطوات :

1. قص قلعتي قماش قطني منسوج بإحكام مثل قماش الإملءات القطنية على شكل مستطيلين مقاس 25 × 15 سم، ثم خيطهما فوق بعضهما البعض كما لو كانا قطعة واحدة.

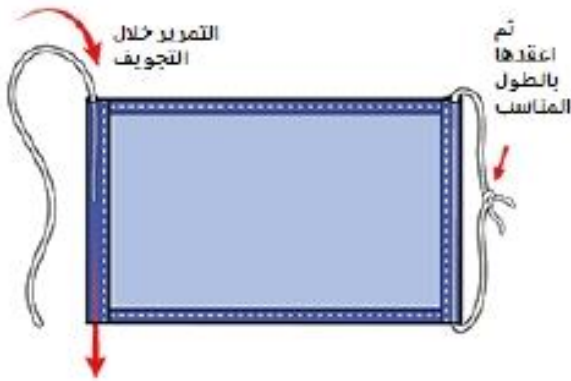




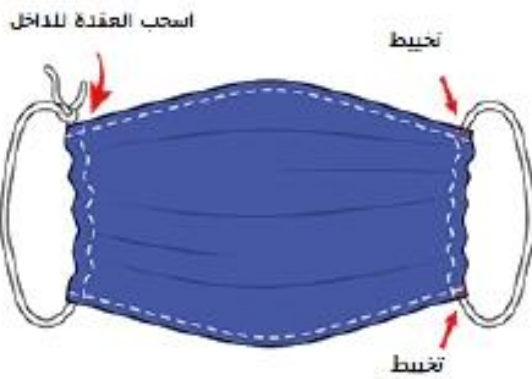
2. اثني الجانبين الطويلين بمقدار 6 مم ثم خيطهما.

3. ثم قم بتني 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 ديوس لتمريرهما، ثم اعقد الخيط بالطول المناسب.



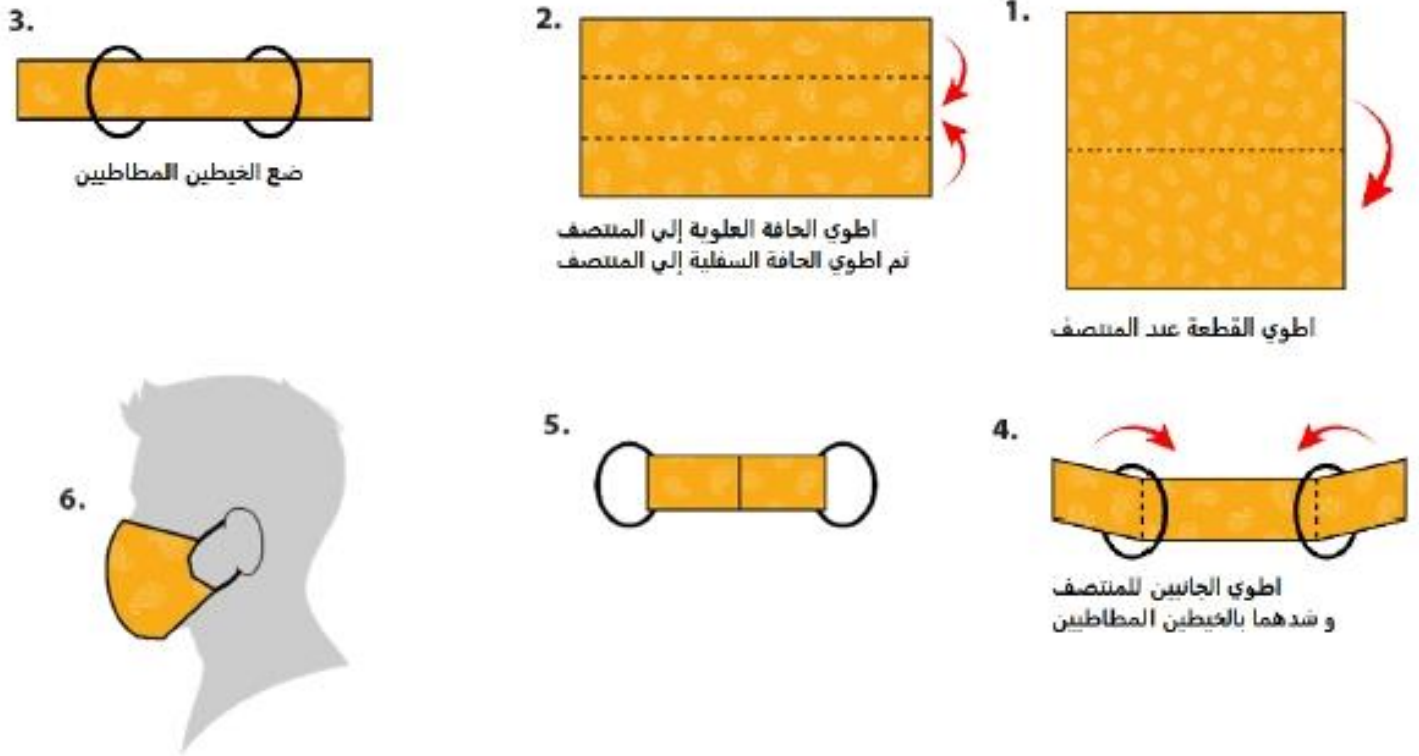
5. ثم اسحبه برفق بحيث تكون العقدة داخل التجويف، ثم وزع جانبي الكمامة على الخيط بحيث يناسب وجهك، ثم قم بتثبيتته في مكانه بالخياطة لمنع من الانزلاق.

طريقة بدون خياطة

المواد المنزلية المطلوبة:

- قطعة قماش قطنية (قد تكون من ملابس لا يحتاجها أحد) مقاس 50 × 50 سم.
- الأربطة المطاطية 15 سم تقريباً.
- مقص.

الخطوات:



المرجع :

- 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>