



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

ارتداء الكمامة أو غطاء للوجه إذا كنت تعاني من امراض رئوية

المقدمة

نصحت الكثير من السلطات الوطنية في البلدان الأوروبية أنه يجب عليك ارتداء كمامة أو غطاء للوجه عند مغادرة المنزل أو عندما تذهب إلى أماكن معينة حيث لا يمكن الحفاظ على التباعد الاجتماعي مثل وسائل النقل العام أو في الأسواق، وذلك للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19 بالتزامن مع التخفيف من إجراءات الإغلاق.

اتصل بنا بعض الأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة ويريدون أن يفهموا بشكل أفضل سبب الحاجة إلى أغطية الوجه، وما إذا كان غطاء الوجه سيساعدهم، وما هي أغطية الوجه أو الكمامات الأفضل بالنسبة لهم، وللإجابة على هذه المخاوف نأمل أن تكون المعلومات التالية مفيدة.

لماذا يُنصح بارتداء الكمامات أو أغطية الوجه؟

تنصح السلطات الوطنية بأن ترتدي أغطية أو أغطية للوجه لأنها يمكن أن تساعد في منع انتشار الفيروس التاجي. يفعلون ذلك عن طريق التقاط قطرات من السعال والعطاس التي قد تحمل الفيروس. عندما تسعل، تخرج الرذاذ من فمك وقد يهبط على الأسطح أو يستنشقها الآخرون. لذا، يمكن أن يساعد ارتداء الكمامة على حماية الآخرين إذا كنت تحمل الفيروس دون علم.

هذا مهم للأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة، لأن أعراض فيروس كورونا المستجد COVID-19 قد تكون مشابهة جدًا لأعراض أمراض الرئة المختلفة. نظرًا لأن العديد من حالات الرئة تسبب السعال، فقد يكون الأشخاص المصابون بأمراض الرئة أكثر عرضة للسعال، مما يعني أن هناك فرصة أكبر لانتقال الفيروس إذا كانوا مصابين بفيروس كورونا المستجد COVID-19.

ما هي الأنواع المختلفة لأغطية الوجه؟

هناك عدد قليل من الأنواع الرئيسية لأغطية الوجه أو الكمامات أو أجهزة التنفس التي ربما تكون قد صادفتها:

- **أغطية الوجه** - تشمل كل شيء من أغطية القماش إلى الأوشحة أو أي قطعة قماش أخرى تستخدمها لتغطية أنفك وفمك وذقنك. تميل الأوشحة إلى أن تكون مصنوعة من مواد متماسكة فضفاضة ومن غير المرجح أن توفر الكثير من الحماية. إن أمكن، قم بطي المادة عدة مرات لجعل مرور القطرات أكثر صعوبة عبر القماش. يجب غسل أغطية الوجه بعد كل استخدام.

يمكن شراء أغطية الوجه (أغطية قماش) مثل تلك الموجودة في الصورة على اليمين أو يمكنك صنعها في المنزل. يجب أن تغطي الأنف والفم والذقن ويمكن تثبيتها بخيوط أو أشرطة مرنة. يوفر ذلك حاجزًا بينك وبين الأشخاص الآخرين ويمكن أن يساعد في الحد من القطرات التي يتم إطلاقها إذا كنت تسعل أو تعطس. يجب غسلها بعد كل استخدام ويجب اتباع [الإرشادات](#) أدناه لوضع وإزالة الأغطية لمنع التلوث.





ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



• **كمامات طبية / جراحية** - سيكون لكل دولة إرشاداتها الخاصة حول من يجب أن يرتدي هذه الكمامات أم لا. الغرض من نصيحتنا هنا هو أن تكون دليلاً عاماً فقط.

توفر الكمامات الجراحية حماية جيدة ومصنوعة من ثلاث طبقات على الأقل من المواد الاصطناعية غير المنسوجة وتوفر مستويات عالية من الحماية. يتم حجز الأقمعة الطبية بشكل عام لأولئك الذين يعتنون بمن يشبهه في إصابتهم بفيروس كورونا المستجد COVID-19. قد تشير بعض البلدان أيضاً إلى أن هذه الحالات تستخدم من قبل المرضى الذين يعانون من حالات صحية كامنة، والأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً، وأي شخص يعاني من أعراض قد تكون لفيروس كورونا المستجد COVID-19. في هذه الحالة، ستدعم مؤسسة الرئة الأوروبية اختيارك إذا كان يتماشى مع توجيهات بلدك.

• **الكمامات التنفسية مثل: FFP2 (N95)، FFP3 (N99)** - توفر هذه الكمامات أعلى مستويات الحماية وهي مصممة خصيصاً لمجموعات معينة، مثل المتخصصين في الرعاية الصحية الذين يعملون على اتصال مباشر مع الأشخاص الذين يعانون من فيروس كورونا المستجد COVID-19. يجب أن يتم تركيبها على الشخص الذي يستخدمها، من خلال إجراء اختبار ملائمة الوجه بشكل صحيح، ولا يوصى باستخدامها من قبل أشخاص آخرين. في حين أن الكمامات الطبية والكمامات التنفسية توفر مستويات عالية من الحماية لكن لا تحمي مرتديها تماماً. ينخفض مستوى الحماية كلما طالت مدة ارتداء الكمامة، وسيفقد مستوى الحماية كثيراً إذا لم يتم ارتداؤها بشكل صحيح. يجب عليك دائماً اتباع إرشادات صارمة عند ارتداء الكمامات أو أغطية الوجه أو الكمامات التنفسية أو إزالتها.



كيفية استخدام الكمامة / غطاء الوجه بأمان

- اغسل يديك قبل ارتداء الكمامة.
- تحقق من أن الكمامة ليس بها أي تمزقات أو ثغوب؛ لا تستخدم القناع إذا كان تالفاً.
- تأكد من أن الكمامة تغطي فمك وأنفك وذقنك. تأكد من عدم وجود فجوات على الجانبين.
- تجنب لمس الكمامة أثناء ارتدائها.
- قم بتغيير الكمامة إذا اتسخت أو تبللت.
- اغسل يديك قبل خلع الكمامة.
- لإزالة الكمامة، اسحب باستخدام حلقات الأذن، دون لمس الجزء الأمامي من الكمامة.
- اغسل يديك بعد إزالة الكمامة.



لدى منظمة الصحة العالمية الكثير من النصائح المفيدة حول كيفية ارتداء الكمامات وإزالتها وكيفية الحفاظ عليها نظيفة: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

هل توفر الكمامات أي حماية للشخص الذي يرتديها؟

لم يتم إقرار أنظمة لأغطية الوجه (أو الكمامات النسيجية) لحد الآن، وليس لدينا ما يكفي من الأدلة في الوقت الحالي لنقول ما إذا كانت هذه تحمي من يرتديها؛ على الرغم من أنه من المحتمل أن تقدم بعض. ومع ذلك، فمن المحتمل أن تساعد في حماية الآخرين عن طريق منع انتشار القطرات التي يمكن أن تحمل الفيروس إذا كان لديك.

توفر الكمامات الجراحية بعض الحماية لمرتديها، وكما يحصل مع جميع الكمامات / أغطية الوجه، يقل مستوى الحماية مع ارتداء الكمامة لفترة أطول.

إذا لم يتم استخدام أغطية الوجه والكمامات بشكل صحيح، فلن توفر الحماية. هذا هو السبب في أنه من المهم جدًا اتباع إرشادات منظمة الصحة العالمية (WHO) لوضع الكمامات وإزالتها [World Health Organization \(WHO\) guidelines for putting on, wearing and removing masks.](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/faq-questions)

ما الذي توصي به منظمة الصحة العالمية؟

في إرشادات منظمة الصحة العالمية بشأن الكمامات، تنص على ما يلي "يمكن أن يؤدي ارتداء كمامة طبية إلى الحد من انتشار بعض الأمراض الفيروسية التنفسية، بما في ذلك فيروس كورونا المستجد COVID-19. ومع ذلك، فإن استخدام الكمامة وحدها لا يكفي لتوفير مستوى كافي من الحماية. وبنبغي اعتماد تدابير أخرى مثل التباعد الجسدي أو الاجتماعي"، والاهتمام بتنظيف اليدين، وتنظيف الأماكن التي تلمس بكثرة من قبل عامة الناس."

أعاني من مرض رئوي، هل ارتداء كمامة / غطاء للوجه خطر بالنسبة لي؟

لا، إن ارتداء كمامة / غطاء للوجه حتى بالنسبة للمصاب بمرض رئوي لن يسبب أي ضرر على صحته. من الآمن لك أن ترتديها.

أنا قلق من أن أعاني من صعوبة أكثر في التنفس إذا كنت ارتدي كمامة / غطاء للوجه، فماذا أفعل؟

من المهم حقًا أن تحمي نفسك من الإصابة بالمرض، ولكن من المهم أيضًا حماية الآخرين ومراقبة الإرشادات في بلدك. هناك بعض الأشياء التي قد تساعدك على التعامل مع تغطية / قناع الوجه:

- أولاً، من المهم أن تعرف، من الناحية الطبية، أن الكمامات / أغطية الوجه آمنة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة.
- استشر السلطة المحلية لمعرفة ما إذا كانت أغطية الوجه مثل الوشاح مقبولة - قد يجد بعض الأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة أن التنفس أسهل وأقل تقييدًا.
- بمجرد استخدامك كمامة / غطاء للوجه، ستعتاد عليه تدريجيًا. جربه أثناء الجلوس في المنزل. تعود على التنفس فيه. إذا بدأت تعاني منه، يمكنك بسهولة إزالة الكمامة / غطاء الوجه والتنفس بشكل طبيعي.
- بمجرد أن تشعر بالراحة عند ارتداء الكمامة، حاول ارتدائها لفترة أطول قليلاً والمشى لمسافة قصيرة حول منزلك. سيساعدك هذا على التنفس بشكل أكبر قليلاً من خلال الكمامة / غطاء الوجه.
- بمجرد أن تكون مرتاحًا في الكمامة / غطاء الوجه أثناء التحرك في المنزل، يجب أن تشعر براحة أكبر عند ارتدائه في الخارج.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

لقد حاولت التعود على ارتداء كمامة / غطاء للوجه ولا يمكنني فعل ذلك، فماذا أفعل؟

إذا لم تتمكن مطلقاً من ارتداء كمامة / غطاء للوجه، لكنه اجباري في بلدك، يجب عليك التحقق مما إذا كانت هناك استثناءات للأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة لعدم ارتداء الكمامة. يوجد في العديد من البلدان هذا النظام، ولكن قد لا يكون النظام واضحاً بشأن هذه الاستثناءات، لذا تحقق بعناية من الحكومة أو المنظمة التنفسية المحلية. إذا لم يكن من الواجب قانونياً ارتداء كمامة / غطاء للوجه في بلدك، فلا بأس من مغادرة المنزل بدونك. يجب عليك دائماً مراعاة المخاطر، وإذا كنت تعاني من أعراض فيروس كورونا المستجد COVID-19 أو كنت على اتصال مع شخص مصاب به، فيجب ألا تغادر المنزل طوال الفترة الزمنية الذي توصي بها حكومتك.

هل يجب علي ارتداء كمامة / غطاء للوجه للعمل؟

تختلف متطلبات استخدام الكمامات أو أغطية الوجه في العمل تبعاً لنوع العمل الذي تقوم به، والبلد الذي تعيش فيه. يجب أن تسترشد بصاحب العمل دائماً لمعرفة المتطلبات الخاصة بمكان العمل.

هل يمكنك غسل الكمامات وأغطية الوجه؟

يمكن إعادة ارتداء أغطية الوجه القماشية ويجب غسلها بعد كل استخدام. الكمامات الجراحية يجب التخلص منها بعد أن ترتديها لمرة واحدة ويتم التخلص منها بأمان بعد الاستخدام.

إلى متى يمكنني ارتداء كمامة أو غطاء للوجه؟

طول الفترة الزمنية التي ترتدي فيها الكمامة يجب ألا يعتمد بالضرورة على الوقت. إذا أصبحت الكمامة رطبة أو متسخة، فعليك إزالتها واستبدالها بكمامة جافة نظيفة.

ماذا لو كنت بحاجة إلى ارتداء كمامة لفترة طويلة إذا كنت مسافراً أو في العمل؟

إذا كنت ستحتاج إلى ارتداء كمامة لفترة طويلة، نقترح أن تحضر كمامة احتياطية أو أكثر لفترات زمنية أطول. بهذه الطريقة، ستتمكن من غسل يديك وتغيير الكمامة بدلاً من ارتداء كمامة رطبة لن تكون فعالة.

كيف يمكنني التأكد من أن غطاء الوجه الذي اشتريته موثوق به ويوفر المستوى المناسب من الحماية؟

لا يوجد حالياً تشريع يحكم كيفية عمل أغطية الوجه القماشية ولا يزال هناك بحث مستمر لفهم أفضل مزيج من الأقمشة.

- ابحث عن كمامات عالية الجودة تتضمن ثلاث طبقات من القماش على الأقل.
- تجنب المواد المرنة القابلة للتمدد لأنها يمكن أن تخلق فجوات أكبر بين الألياف بمرور الوقت.
- ابحث عن الأقمشة المنسوجة بإحكام أو المواد غير المنسوجة مثل البولي بروبيلين.
- تأكد من أن الكمامات تلبس بشكل محكم وآمن على الذقن والأنف والفم دون أي فجوات حول الحواف.
- تحقق من عدم وجود تلف للمواد.
- تأكد من أنه يمكنك التنفس من خلال القناع.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

ليس هناك الكثير من الناس في بلدي يرتدون كمادات / أغطية للوجه بحيث لا تشعر بأن ارتدائها صحيح؛ هل يجب أن ارتدي واحدة على الرغم من أن الآخرين لا يرتدونها؟

نعم، إذا استطعت، فمن المهم ارتداء غطاء للوجه في المواقف المناسبة - مثل عندما لا يكون التباعد الاجتماعي ممكناً، خاصة إذا كانت السلطات الوطنية الخاصة بك توصي بذلك.

هل يجب علي ارتداء القفازات؟

غسل اليدين الجيد هو أفضل طريقة لحماية نفسك والآخرين من الفيروسات التاجية. من الممكن أن تصاب بالعدوى إذا تلوّثت القفازات التي ترتديها بالفيروس وذلك بلمس الأشياء ومن ثم وجهك. كما أن إزالة القفازات يخلق فرصة إضافية لتلوث يديك دون إدراك ذلك. لا ننصح بشكل عام بارتداء القفازات.

جعلت بعض البلدان في أوروبا من الضروري ارتداء القفازات، على سبيل المثال، عند التعامل مع المنتجات الطازجة في الأسواق. إذا كان هذا هو الحال في بلدك، فيجب عليك الالتزام بالقواعد المعمول بها.

ماذا عن التأثير البيئي لجميع هذه الكمادات والقفازات ذات الاستخدام الواحد؟

هناك زيادة في النفايات البلاستيكية بسبب الزيادة استهلاك الكمادات والقفازات ذات الاستخدام الواحد. في هذه الحالة، يجب أن تكون الأولوية الصحة العامة. يمكننا الحد من النفايات البلاستيكية من خلال عدم استخدام المستلزمات غير الضرورية، على سبيل المثال القفازات. القفازات لا تحميك من فيروس كورونا المستجد COVID-19 ولا يجب أن يرتديها الجمهور إلا إذا نصحت بذلك على وجه التحديد.

يمكننا أيضاً التأكد من أننا نتخلص من هذه المواد بشكل مسؤول في سلات النفايات وعدم رميها في الأماكن العامة أو في الشارع أو من نوافذ السيارات. سيحد ذلك أيضاً من خطر إصابة الآخرين.

يمكن غسل أغطية الوجه وإعادة استخدامها لذا فهي خيار أفضل للبيئة من الأغطية الجراحية.

كيف أصنع غطاء وجه من القماش؟

هناك الكثير من المواقع عبر الإنترنت حول كيفية عمل أغطية الوجه من القماش.

<https://www.gov.uk/government/publications/how-to-wear-and-make-a-cloth-face-covering>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>

كلما زاد عدد طبقات النسيج التي يغطيها الوجه، ارتفع مستوى الترشيح. توصي منظمة الصحة العالمية أنه من الناحية المثالية، يجب أن تحتوي على ثلاث طبقات على الأقل ويجب أن تكون مصنوعة من الأقمشة المنسوجة أو غير المنسوجة بإحكام. إذا استطعت، تجنب استخدام المواد المرنة مثل ملابس التمارين كتمارين الإطالة سيخلق ثقباً أكبر في النسيج ويقلل من قدرته على تصفية الهواء.

مزيد من الأسئلة؟

إذا كان لديك أي أسئلة أخرى حول ارتداء الكمادات أو أغطية الوجه، يرجى الاتصال بنا:

info@europeanlung.org