



# الكمامات الواقية

## طريقة التعامل الصحيحة

سواءً في المتجر أو في وسائل المواصلات العامة أو لدى الطبيب: في حريها ضد جائحة كورونا، توصي الحكومة بارتداء الكمامات الواقية. هنا نوضح لك كيف تؤدي كل شيء في هذا الصدد بطريقة صحيحة.

### نصائح عند ارتداء الكمامة وخلعها

وضع الكمامة ورفع الكمامة، مع الأسف الأمر ليس بهذه البساطة. هذا ما يجب عليك مراعاته:

#### ارتداء الكمامة

- أمسك الكمامة من رباطيها، واجعلها أمام وجهك، ثم اسحب الرباطين خلف الأذنين.
- إذا كان بالكمامة مشبك معدني، فاجعله في وضعية متماشية مع ظهر الأنف، ليلتصق قدر الإمكان.
- احرص على أن تكون الكمامة ملاصقة للوجنتين قدر الإمكان. اسحب الكمامة بعد ذلك بالإبهام والسبابة لأسفل من عند الذقن.



#### خلع الكمامة

- لا تلمس السطح الخارجي من الكمامة الواقية عند خلعها.
- بدلاً من ذلك، اخلع الكمامة من أسفل بعيداً عن وجهك: اسحب رباطي الكمامة في وقت واحد بيديك للأمام.
- يفضل التخلص من الكمامات المستخدمة لمرة واحدة بإلقائها مباشرة في صندوق قمامة مغلق.
- بعد خلع الكمامة: اغسل يديك بالصابون جيداً.

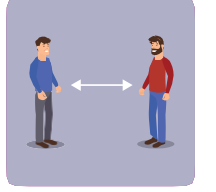


### واقي الفم والأنف: الأساسيات

يطلق عليه باستمرار واقي الفم، بينما تعتبر التسمية الصحيحة له واقي الفم والأنف. لم تأت التسمية من فراغ. فبارتداء الكمامة لا تقي نفسك فحسب، بل غيرك أيضاً، من العدوى.

#### أهم القواعد الأساسية

- ✓ تصرف دائماً، كما لو كنت لا ترتدي كمامة. تبقى النصيحة الأولى قائمة: الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين.



- ✓ اغسل اليدين بالصابون جيداً قبل وضع الكمامة الواقية.



- ✓ احرص عند وضع الكمامة على أن يكون الأنف والذقن مغطيين بالكامل أيضاً، وليس الفم فحسب.



#### هكذا ترتدي الكمامة بطريقة صحيحة

تجنب، خلال الارتداء، لمس الكمامة وإزاحتها. وإلا قد تصل جراثيم من يديك إلى الوجه، والعكس صحيح. ضع هذا في الحسبان أيضاً: الكمامات المجففة جيداً هي فقط التي تحمي بشكل فعال.

**خطأ شائع:** نزع الكمامة بمجرد الخروج من المتجر. في المقابل، يسحبها الكثيرون ببساطة لأسفل الذقن. لكن خطورة ذلك تتمثل في اتصالك مع مسببات العدوى. وبهذا تنقل العدوى لنفسك.

يمكنك طلب المشورة في هذا الصدد لدى الصيدلية التي تتعامل معها.

**كمامات العمليات الجراحية،** أيضاً تسمى اختصاراً كمامات الجراحة، وتستخدم في المقام الأول لحماية الآخرين، وتعتبر من المنتجات أحادية الاستخدام. كلما كانت الكمامة أكثر التصاقاً على الوجه، كان ذلك أفضل. على الرغم من ذلك يدخل هواءً دائماً من الجانب أو من أعلى أو من أسفل، بما قد يؤدي إلى العدوى في النهاية. علاوةً على ذلك تتعرض الكمامات للرطوبة مع الوقت بسبب الهواء المستنشق. **والنتيجة: قصور في وظيفة الفلتر.** إذا كنت تستخدم هذا النوع من الكمامات، فاحرص إذاً على تبديلها باستمرار.



**كمامات فلتير الغبار** هي كمامات خاصة، يمكن أن تحمي حاملها أيضاً من العدوى. وتستخدم مثلاً في البيئات التي تنتشر فيها العدوى، وتغطي الفم والأنف بشكل محكم. يمكن الاستنشاق عبر فلتر مزود بفتحة قطرها صغير نسبياً.



فتحات الكمامة FFP3 ضيقة تماماً، وتصفى الهواء من أكثر من 98 في المائة من مختلف الجسيمات. يمكن أن يكون ارتداء مثل هذه الأنواع من الكمامات متعباً، لا سيما ارتداء الكمامة FFP3 مقارنةً مع الكمامة FFP2. علاوةً على ذلك تعتبر الكمامات الخاصة من البضائع الشحيحة في الوقت الراهن، لذلك يتعين أن تبقى متاحة فقط للمعرضين عملياً للإصابة بالعدوى كأطباء المستشفيات وأفراد الرعاية.

### النظارة أو الشعر الطويل؟

أهم القواعد لأصحاب النظارات: ضع الكمامة أولاً، ثم النظارة. إذا كانت النظارة تتحرك عند الزفير، فيتعين عليك التأكد مرةً أخرى من أن مشبك الكمامة مثبت على ظهر الأنف والوجنتين جيداً.

إذا كان شعرك طويلاً، فيفضل ربط الشعر في ضفيرة قبل وضع الكمامة.

إذا شعرت بالمرض واشتبهت في إصابتك بفيروس كورونا، فاتصل **هاتفياً بطبيبك المعالج** (يرجى عدم الجلوس في غرفة الانتظار) أو بمكتب الصحة المختص التابع لك أو بخدمة المناوبة الطبية عبر رقم الهاتف **116 117**.

في حالة الطوارئ يمكنك الاتصال بخدمة الإسعاف بشكل موحد ومجاني في جميع أنحاء أوروبا من الهاتف الأرضي ومن أي شبكة اتصال لاسلكية على رقم الهاتف **112**.

ستجد معلومات تفصيلية عن فيروس كورونا على الإنترنت أسفل الرابط

[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)



القراءة تنفع صحتك

بفضل يوتيوب وغيره من المواقع يمكن الحصول بسهولة على طريقة صنع الكمامات بنفسك. لكن الأمر ينطوي على بعض الحيل. سنوضح لك ما الذي يجب الانتباه إليه:



- الخامة:** يفضل أن تختبرها مسبقاً. هل يصل إليك هواءً كافٍ عند التنفس بشكل طبيعي؟ إذا فالخامة جيدة. لكن حذار أن يكون القماش رقيقاً جداً. وإلا فلن تكون الكمامة صالحة لطرد الرذاذ بالشكل المطلوب عند السعال أو العطس أو التحدث. وكذلك: إذا كان القماش قابلاً للغسل عند درجة 60 على الأقل، فيمكن في هذه الحالة فقط إعادة استخدام الكمامة.
- القماش أو كيس شفط الغبار؟** توفر مناشف الأطباق الأداء الأمثل للفلتر. في المقابل لا تخدم وسادات الرأس، أو الكتان، أو الأوشحة، أو الحرير فلتر الملوثات بقوة. أيضاً ينصح بأكياس شفط الغبار. لكن انتبه: عادةً تحتوي هذه الأكياس على مواد مضادة للبكتيريا يمكن أن تكون ضارة بالصحة.
- تذكر أن:** الكمامات المصنوعة ذاتياً من القماش تحجز الرذاذ بالفعل، لكنها تبقى أقل فاعليةً من كمامات الأنف والفم التقليدية. والأكثر فاعليةً من هذه وتلك هي القاعدة الذهبية: الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين. والبقاء في المنزل عند الإصابة بالسعال وما شابه ذلك!

## هكذا تنظف كمامتك

كل كمامة متعددة الاستخدام مكانها غسالة الملابس فور استخدامها، حتى لو كنت قد ارتديتها لفترة قصيرة فقط خلال تواجدك في المطبخ.

**نصيحة:** إذا تعذر غسل الكمامة على الفور، فيفضل تركها في حاوية مغلقة، مانعة للهواء.



**بدائل:** يمكن تجفيف الكمامات المصنوعة من القماش في العادة أيضاً في فرن الخبز عند درجة حرارة 70 مئوية. أو عليها في وعاء بالماء لفترة قصيرة. المهم هو أن تتراوح درجات الحرارة من 60 إلى 70 درجة على الأقل، لقتل الفيروسات.

ختم صيدليتك