

الكمامات الواقية

طريقة التعامل الصحيحة



اختلافات

كمامات الجراحة (كمامات العمليات الجراحية)

تستخدم في المقام الأول لحماية الآخرين، وتعتبر من المنتجات أحادية الاستخدام. لا تحمي هذه الكمامة حاملها من العدوى، نظرًا لدخول الهواء دائمًا من الجانب أو من أعلى أو من أسفل. 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 فلتر الجسيمات (FFP2 أو FFP3)

هي كمامات خاصة، يمكن أن تحمي حاملها أيضًا من العدوى. وتستخدم مثلاً في البيئات التي تنتشر فيها العدوى، وهي متاحة بشكل حصري للمعرضين للإصابة بالعدوى كأطباء المستشفيات وأفراد الرعاية. يتم الاستنشاق عبر فلتر مزود بفتحة متناهية القطر، لا تسمح تقريباً بعبور مسبب العدوى.



واقي الفم والأنف:

يساعدك ارتداء الكمامة على وقاية نفسك وغيرك أيضًا من العدوى. إليك الأساسيات:

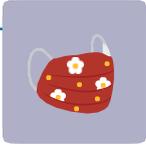
تصرف دائمًا، كما لو كنت لا ترتدي كمامة. تبقى النصيحة الأولى قائمة: الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين.

اغسل اليدين جيدًا بالصابون قبل وضع الكمامة.

احرص عند وضع الكمامة على أن يكون الأنف والذقن مغطين بالكامل أيضًا، وليس الفم فحسب.

تنبيه: تجنب لمس الكمامة أو إزاحتها. وإلا قد تصل جراثيم من يديك إلى الوجه، والعكس صحيح.

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



كمامات ذاتية الصنع

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

الخامة:

يُحظر أن يكون القماش رقيقًا جدًا. وإلا فلن تكون الكمامة صالحة لطررد الرذاذ بالشكل المطلوب عند السعال أو التحدث. وإذا كان القماش قابلًا للغسل عند درجة 60 على الأقل، فيمكن في هذه الحالة فقط إعادة استخدام الكمامة.

توفر مناشف الأطباق الأداء الأمثل للفلتر. في المقابل لا تخدم وسادات الرأس، أو الكتان، أو الأوشحة، أو الحرير فلتر الملوثات بقوة.

تذكر أن: الكمامات المصنوعة ذاتيًا من القماش تحجز الرذاذ بالفعل، لكنها تبقى أقل فاعليةً من كمامات الجراحة التقليدية. بينما تبقى القاعدة الذهبية التالية هي الأكثر فائدة: المحافظة على مسافة من الآخرين والبقاء في المنزل عند الإصابة بالسعال وما شابه ذلك!



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.

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.

اخلع الكمامة من أسفل: بدلاً من ذلك، اسحب رباطي الكمامة في وقت واحد بيديك للأمام.

بعد خلع الكمامة: اغسل يديك بالصابون جيدًا. تخلص من الكمامات أحادية الاستخدام بإلقائها في حاوية قمامة مغلقة.



ستجد معلومات تفصيلية عن فيروس كورونا على الإنترنت أسفل الرابط

www.apotheken-umschau.de



القراءة تنفع صحتك