



إرشادات عامة حول استخدام  
الكمامات للوقاية من  
فيروس (كوفيد-19)

# إرشادات عامة حول استخدام الكمامات للوفاية من فيروس (كوفيد-١٩)

## مقدمة:

يحتوي هذا الدليل على إرشادات عامة حول الاستخدام الصحيح للكمامات لتغطية الفم والأنف للحد من انتقال عدوى فيروس كورونا (كوفيد-١٩) في دولة قطر. يرجى الانتباه بأن هذا الدليل غير مخصص للعاملين في مجال الرعاية الصحية والموظفين في إعدادات الرعاية الصحية.

تشير المعلومات الحالية إلى أن مسار انتقال فيروس (كوفيد-١٩) من شخص إلى شخص آخر يتم إما عن طريق الرذاذ المتطاير من الجهاز التنفسي لشخص مصاب بالفيروس أو عن طريق اللمس. وعليه، فإن أي شخص على بعد نحو مترين (على اتصال قريب) من شخص مصاب بالفيروس يكون عرضة لخطر التعرض لرذاذ الجهاز التنفسي والذي قد يحمل الفيروس.

يمكن أن يعتبر ارتداء الكمامة أحد التدابير الوقائية التي قد تساهم في الحد من انتشار بعض أمراض الجهاز التنفسي، بما في ذلك فيروس كورونا (كوفيد-١٩). علماً بأن استخدام الكمامة غير كافٍ لتوفير مستوى عالٍ من الحماية، وينبغي أيضاً تطبيق الإجراءات الوقائية الأخرى عند استخدام الكمامة، كما يجب اتباع إجراءات المحافظة على نظافة اليدين والتدابير الأخرى (المذكورة أدناه) لمنع انتقال عدوى (كوفيد-١٩).

## تدابير وقائية عامة لحماية نفسك والآخرين من عدوى فيروس كوفيد-١٩:

- ابق في المنزل ولا تخرج إلا عند الضرورة.
- حافظ على مسافة مترين على الأقل بينك وبين الآخرين (وهذا يشمل أفراد عائلتك وعاملات المنازل أيضاً).
- اغسل يديك بالصابون والماء بانتظام لمدة ٢٠ ثانية. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فقم بتطهير يديك بمطهر كحولي.
- عند السعال والعطس، غط أنفك وفمك بمنديل نظيف وتخلص منه فوراً في صندوق قمامة مغلق وتأكد من غسل يديك مباشرة بعد ذلك. إذا لم يتوفر منديل، يمكن استخدام الجزء العلوي من كم ذراعك.
- تجنب الزيارات والتجمعات والأماكن المزدحمة.
- تجنب لمس أنفك وفمك وعينيك، خاصة عندما تكون بالخارج.
- تجنب الاقتراب من الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل السعال أو العطس.
- اشرح للعاملين بالمنزل التدابير الاحترازية التي يجب عليهم اتخاذها، كما يجب عليهم تجنب الاتصال بالعاملين بمنازل الجيران.

## توصيات بشأن ارتداء الكمامة عندما لا تكون مريضاً (بدون أعراض الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل السعال أو العطس):

بشكل عام لا تنصح وزارة الصحة العامة، بناءً على توصيات منظمة الصحة العالمية، الأشخاص الأصحاء بارتداء الكمامة لتقليل خطر الإصابة بمرض (كوفيد-١٩) أثناء تواجدهم في المنزل. ولكن تنصح بارتدائها في الظروف التالية:

١. إذا كنت تنتمي لهذه المجموعة من الناس الأكثر عرضة وكان عليك الخروج للضرورة:
  - إذا تم تشخيصك بمرض مزمن (على سبيل المثال مرض السكري وأمراض الكلى المزمنة وأمراض القلب وأمراض الرئة المزمنة والسرطان وحالة ضعف المناعة، وإن كنت تتناول الأدوية التي تخفض المناعة).
  - إذا كنت تبلغ من العمر ٥٥ عاماً أو أكثر.
  - إذا كنت امرأة حامل أو مرضعة.
  - إذا كنت تعمل في الأماكن العامة أو تتطلب طبيعة عملك أن تتعامل بشكل وثيق مع الأشخاص الآخرين (الذين قد يكونون مصدراً محتملاً لعدوى (كوفيد-١٩)، أو مع العملاء أو الزوار. على سبيل المثال: إذا كنت تعمل كمفتش أو صراف أو مندوب مبيعات أو حارس أمن أو موظف بفندق وما شابه ذلك.
  - إذا كنت بحاجة إلى استخدام وسائل النقل العام مثل ركوب سيارات الأجرة أو الحافلات أو ركوب السيارة مع عدد من الأشخاص الآخرين.
  - إذا كنت بحاجة إلى دخول مكان عام أو مزدحم
  - إذا كنت تعيش أو تعمل في مكان مغلق أو تشارك في مكتب مع زملاء آخرين

٢. إذا كنت أحد مقدمي الرعاية لشخص مريض بالمنزل أو تشارك مكان المعيشة مع شخص يعاني من أعراض أمراض الجهاز التنفسي أو يشتبه في إصابتهم بفيروس (كوفيد-١٩)
٣. إذا كنت مقدم الرعاية أو تشارك مكان المعيشة مع شخص كبير في السن أو يعاني من مرض مزمن تعرضه لخطر الإصابة بعدوى شديدة بفيروس (كوفيد-١٩)

ملاحظة: لا يعني ارتداء الكمامة أنه يمكن للشخص التوقف عن الالتزام بالتباعد الجسدي أو تجنب لمس العين أو عدم الحاجة إلى تعقيم اليدين. لا تعتبر الكمامة فعالة إلا عند استخدامها مع تدابير الوقاية الأخرى مثل غسل اليدين المتكرر بالصابون والماء أو باستخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول والتباعد الجسدي. كما أن ذلك لا يعني أن الخروج من منزلك بدون ضرورة يعتبر تصرف آمن.

### **توصيات لارتداء الكمامة عندما تكون مريضاً (ولديك أعراض الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل السعال أو العطس):**

١. استخدم الكمامة إذا كان لديك أعراض التهاب في الجهاز التنفسي (مثل الحمى أو السعال أو سيلان الأنف أو التهاب الحلق أو انسداد الجيوب الأنفية أو العطس المتكرر) لتقليل خطر انتقال العدوى إلى الأشخاص الذين يعيشون معك في نفس المنزل.
٢. استخدم كمامة لحماية طفلك إذا كنت ترضعينه رضاعة طبيعية وكانت لديك أعراض التهاب الجهاز التنفسي العلوي.
٣. إذا زادت حدة المرض أو أصبح لديك صعوبة في التنفس، فاستخدم كمامة طيلة فترة مكوثك في المنزل واطلب المساعدة الطبية عن طريق الاتصال برقم: ١٦٠٠٠ - مركز الاتصال الخاص بـ كوفيد-١٩. كما يمكنك الاتصال على ٩٩٩ فقط للحالات التي تهدد الحياة.
٤. يجب عليك ارتداء الكمامة إذا كنت مريضاً وتحتاج إلى زيارة طبيب أو إذا كنت في طريقك إلى المستشفى بسيارة أو إذا دخلت إلى منطقة انتظار في عيادة أو مستشفى أو إذا كنت بحاجة إلى استخدام وسائل النقل العام (سيارات الأجرة أو الحافلات)

**ملاحظة:** لا يعني ارتداء الكمامة أنه يمكن للمرء التوقف عن ممارسة التباعد الجسدي أو تجنب لمس العين أو عدم الحاجة إلى تعقيم اليدين. الكمامة فعالة فقط عند استخدامها مع غسل اليدين المتكرر بالصابون والماء أو معقم اليدين الكحولي والحفاظ على المسافة الآمنة من الآخرين.

## كيفية ارتداء الكمامة واستخدامها وخلعها والتخلص منها:

١. قبل ارتداء الكمامة، قم بغسل اليدين بالماء والصابون أو طهرهما باستخدام معقم يدين كحولي.
  ٢. تفحص الكمامة للتأكد من أنه ليس به عيب قبل ارتدائها. امسك الكمامة من الرباط المطاطي أو الأشرطة الموجودة على الجانبين ولا تلمس الكمامة من الأمام. غط الفم والأنف بالكمامة وتأكد من عدم وجود فجوات بينها وبين وجهك. يجب أن يكون الجانب الذي يحتوي على معدن بداخله في الأعلى. عادة ما يكون الجانب الملون من الكمامة هو الجانب الخارجي منها.
  ٣. تجنب لمس الكمامة أثناء ارتدائها؛ وإذا كنت قد قمت بلمسها، فاحرص على غسل يديك بالماء والصابون أو باستخدام مطهر كحولي لليدين. تجنب أيضاً لمس عينيك عند ارتداء الكمامة.
  ٤. يمكن استخدام الكمامة لمدة تتراوح بين يوم واحد إلى ثلاثة أيام ويعتمد ذلك على مقدار الوقت الذي تم ارتداؤها، وطالما ظلت الكمامة سليمة وجافة.
- لإزالة الكمامة:** قم بإزالتها من الخلف (لا تلمس الجانب الأمامي من الكمامة) قم بتنظيف يديك بالصابون والماء بعد إزالة الكمامة. عندما تصبح الكمامة غير قابلة لإعادة الاستخدام، تخلص منها فوراً في حاوية مغلقة؛ نظف اليدين بمطهر اليدين أو بالصابون والماء.

## المراجع

١. نصائح بشأن استخدام الكمامات في المجتمع وأثناء الرعاية المنزلية وفي أماكن الرعاية الصحية للوقاية من الإصابة بفيروس كوفيد-١٩. منظمة الصحة العالمية، التوجيهات المؤقتة ١٩ مارس ٢٠٢٠.
٢. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
٣. <https://www.fda.gov/medical-devices/personal-protective-equipment-infection-control/respirators-masks-and-n95>
٤. [china-and-south-korea-models-seem-to-like-only-way-to-contain-covid-16c0f3d047d3#19-like-only-way-to-contain-covid](https://www.forbes.com/sites/kenrapoza/12/03/2020/china-and-south-korea-models-seem-to-like-only-way-to-contain-covid-16c0f3d047d3#19-like-only-way-to-contain-covid)



[www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa)



[/MOPHQatar](https://www.facebook.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://twitter.com/MOPHQatar)