

استخدام أغطية الوجه القماشية للمساعدة على إبطاء انتشار مرض كوفيد-19 (COVID-19)



إذا كنت بحاجة إلى مغادرة منزلك، ارتدي غطاء وجه من القماش. توصي وزارة الصحة والخدمات الإنسانية لولاية نيو هامبشير أن يرتدي كل سكان الولاية أغطية الوجه القماشية خارج المنزل للمساعدة في إبطاء انتشار مرض COVID-19. تستند هذه النصيحة إلى بيانات جديدة حول كيفية انتشار مرض COVID-19 قبل ظهور أي أعراض على الشخص. يساعد القناع على حماية الآخرين من حولك إذا كنت مصابًا ولا تعرف ذلك.

إن غطاء الوجه القماشي هو أحد الاحتياطات الإضافية التي يمكننا اتخاذها للمساعدة في إبطاء انتشار مرض COVID-19 ولكنه لا يعد بديلاً عن التباعد الجسدي وتدابير الوقاية الأخرى. لا تزال بحاجة للحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل بعيداً عن الناس، حتى عند ارتداء غطاء الوجه.

أغطية الوجه القماشية الموصى بها ليست أغطية جراحية أو أغطية التنفس N-95. هذه الأنواع من الأغطية هي لوازم ضرورية يجب الحفاظ عليها من أجل العاملين في مجال الرعاية الصحية وأوائل المستجيبين لدينا. يرجى صناعة أغطية وجهك بخامات من المنزل (انظر المزيد على الظهر).

أمثلة على أوقات ارتداء غطاء الوجه	أمثلة على الأوقات التي لا تحتاج فيها إلى ارتداء غطاء الوجه
الذهاب إلى محل بقالة أو صيدلية أو طبيب أو مستشفى	في المنزل، إذا كان كل شخص في المنزل لا تظهر عليه أعراض
العمال الأساسيون في محل بقالة أو صيدلية أو مكان عمل آخر حيث لا يمكنهم الحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل بينهم وبين الآخرين	المشي في الغابة أو في حيّك. ولكن أحضر واحدًا في حال صادفت أشخاصًا آخرين وتوقفت للردشة
في مسكنك إذا كنت مريضًا ومعك أشخاص آخرون في المنزل	الركض على مسار الدراجات، إذا لم يكن مزدحمًا جدًا
أخصائيو الرعاية المنزلية الذين يرعون الفئات المعرضة للخطر من السكان	من ينبغي ألا يرتدي قناعًا أبدًا:
أثناء ركوب الحافلة أو سيارة الأجرة أو المركبات المشتركة	<ul style="list-style-type: none"> الأطفال تحت سن الثانية أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو كان فاقداً للوعي أي شخص غير قادر على إزالة القناع دون مساعدة
أثناء المشي في شارع مزدحم	

ما هو غطاء الوجه القماشى؟

غطاء الوجه القماشى هو أي قطعة قماش محكمة جيدًا (مثل ربطة رأس أو وشاح أو قناع مصنوع في المنزل) يغطي فمك وأنفك. لا يحمي غطاء الوجه القماشى مرتديه بشكل كافٍ ولا يعد بديلاً عن التباعد الاجتماعي، ولكنه قد يحمي الآخرين في حالة إصابة مرتديه بمرض COVID-19 ولم تبدأ الأعراض في الظهور عليه. يوصى بارتداء أغطية الوجه القماشية للمساعدة في الحفاظ على معدات الحماية الشخصية للعاملين في الجبهة الأمامية للرعاية الصحية. للمزيد من المعلومات حول كيفية ارتداء وصنع أغطية الوجه القماشية، راجع [الموقع الإلكتروني لمراكز السيطرة على الأمراض \(CDC\)](#).

لماذا ظهرت هذه التوصية الآن؟

ما زال هناك الكثير لنعرفه عن مرض COVID-19. ومع ذلك، هناك المزيد من الأدلة على أنه يمكن للأشخاص الذين ليس لديهم أعراض أن ينشروا الفيروس، وأن القطرات الناتجة عند التنفس أو التحدث أو التحنق قد تنتشر مرض COVID-19 من شخص لآخر. ما زلنا نعتقد أن البقاء في المنزل وممارسة التباعد الجسدي والتنظيف الجيد لليدين هي أهم الطرق لوقف انتشار مرض COVID-19. التوصية بأن يستخدم سكان ولاية نيو هامبشير غطاء الوجه هي إجراء إضافي للمساعدة في تقليل الانتشار.

ارتداء غطاء الوجه القماشى

- يبدن نظيفتين، حدد الجزء الخارجي من غطاء الوجه القماشى والذي ينبغي ألا يلامس وجهك.
- أمسك غطاء الوجه القماشى من حلقتي الأذن وضع حلقة حول كل أذن.
- تأكد من أن غطاء الوجه القماشى يغطي فمك وأنفك.
- تجنب لمس الجزء الأمامي من غطاء الوجه القماشى أثناء ارتدائه.
- ينبغي تغييره إذا اتسخ.
- إذا لمست غطاء الوجه القماشى، اغسل يديك.



نزع غطاء الوجه القماشى

- أمسك حلقتي الأذن واسحبهما من على أذنيك لنزعه.
- لا تلمس عينيك وأنفك وفمك أثناء نزعه.
- اطو غطاء الوجه القماشى بحيث تكون المنطقة الخارجية مطوية حول نفسها.
- ضع غطاء الوجه القماشى في كيس بلاستيكي لغسله لاحقاً، مع الحرص على عدم لمسه خارج الكيس البلاستيكي.
- انزع غطاء الوجه القماشى واحتفظ به بشكل صحيح وآمن.
- اغسل يديك فوراً بعد نزعه.

نظّف أغطية الوجه القماشية يوميًا، يدويًا أو آليًا، باستخدام مسحوق الغسيل.

استخدام الغسالة كافٍ لغسل غطاء الوجه القماشى بشكل صحيح. تأكد من تجفيفه تمامًا قبل الاستخدام. ينبغي أن يكون لديك أكثر من قناع في متناول اليد حتى تتمكن من التبديل بينهم أثناء الغسيل.

[الجزء محذوف]

اصنع قناعك بنفسك.

لدى CDC [تعليمات حول صنع أغطيتك الخاصة](#) بعدة طرق مختلفة، بما في ذلك استخدام ماكينة الخياطة أو الخياطة اليدوية أو طريقة صنعها بدون خياطة باستخدام قميص ومقص أو ربطة رأس.

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة <https://www.nh.gov/covid19/>

*مقتبس من وزارة الصحة لولاية فيرمونت

