

تتضمن هذه الوثيقة دليلاً حول كيفية استخدام الكمامات غير الطبية و/أو الكمامات القماشية المخصصة للوجه (التي يتم صنعها في المنزل). الكمامات الموصوفة في هذا الوثيقة ليست كمامات مخصصة للجراحة أو لأجهزة التنفس «N95» التي تؤمن حماية جيدة للوجه، أو تلك المخصصة للعاملين في مجال الصحة في الخطوط الأمامية، مثل الأطباء، والممرضات، والمسعفون والعاملون في قسم الإسعاف، أو المخصصة للموظفين الآخرين الذي يقدمون الرعاية للمرضى.

كمامات مخصصة للاستعمال لمرة واحدة وصناعة يدوية

إرشادات إلى وكالات شبكة الآغا خان للتنمية وفرق العمل الوطنية والمجالس الوطنية

يتوجب على كافة الأفراد:

- ارتداء الكمامات المخصصة للاستعمال لمرة واحدة أو الكمامات القماشية (محلية الصنع / صنع المنزل) في الأماكن العامة التي تشهد نوعاً من الازدحام، حيث لا تتجاوز المسافة بين الأفراد ١.٥ متر (على سبيل المثال، في مخازن البقالة والخضروات والفواكه).
- عند وضعك للكمامة، فهي لن تساهم في حمايتك من الإصابة بفيروس كوفيد-١٩ (كورونا) فحسب، بل قد تمنعك من نقل العدوى للآخرين.
- تذكر أن الكمامات ليست بديلاً عن المحافظة على غسل اليدين بالصابون والماء، أو عن ضرورة تجنب الاحتكاك الجسدي مع الآخرين، فضلاً عن عدم لمس الوجه (بما أن الجزء الأكبر من الوجه يبقى مكشوفاً، مثل العينين).
- يرجى إتباع الإرشادات المذكورة أدناه للحد من مخاطر الإصابة، إضافةً إلى التعرف على طريقة استخدام الكمامات على نحو صحيح.

كيف أرتدي كمامة مخصصة للاستعمال لمرة واحدة؟

- اختر كمامة تغطي منطقة الأنف والذقن، ويمكن تثبيتها على وجهك.
- تأكد من نظافة الكمامة قبل استخدامها.
- اغسل يديك بالصابون والماء.
- إذا كان للكمامة حلقتين على جانبيها، فهي مخصصة لتثبيتها بإحكام حول الأذنين.
- إذا كان للكمامة ربطتين، اعمل على ربط طرفيها حول الرأس والعنق بشكل متساوٍ.
- اسحب القسم السفلي من الكمامة لتغطية منطقة الفم والذقن.
- لا تدع الكمامة متدلّية حول عنقك.
- لا تستخدم كمامات الآخرين، سواء أكانوا من أفراد العائلة أو الأصدقاء.



كيف أنزع الكمامة المخصصة للاستعمال لمرة واحدة؟

- ضرورة غسل اليدين بالصابون والماء.
- إذا كان للكمامة حلقتين لتثبيتها حول الأذن، يرجى رفعها بلطف ثم إزالتها.
- إذا كان للكمامة ربطتين، يرجى فك الربطة السفلية، ثم الربطة العلوية، بعد ذلك قم بمسك الكمامة من الربطتين، مع ضرورة الابتعاد عن لمس الجزء الأمامي من الكمامة.
- التخلص من الكمامة عبر رميها في سلة مهملات مغلقة.
- إذا كنت تستخدم كمامة مصنوعة في المنزل (كمامة من القماش لحماية الوجه)، يجب عدم لمس عينيك أو أنفك أو فمك عند نزع الكمامة.



متى يجب أن أتخلص من الكمامة المخصصة للاستعمال لمرة واحدة؟

- عندما تتعرض للبلل أو تتسخ على نحو واضح.
- بعد الاستعمال لما يزيد عن ١٢ ساعة.
- لا تقلب الكمامة لتستخدمها من جديد.
- إذا كنت تستخدم كمامة مصنوعة في المنزل (كمامة من القماش لحماية الوجه)، يمكنك غسل الكمامة بالصابون والماء، ويرجى المحافظة على غسلها بانتظام.

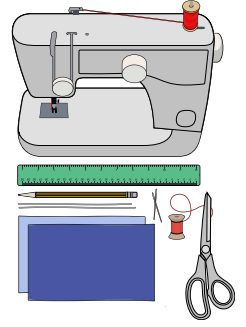
لصنع كمامة من القماش لحماية الوجه في المنزل، يرجى الرجوع إلى الدليل المرفق من مراكز الولايات المتحدة لمكافحة الأمراض والوقاية منها.

كيفية خياطة كمامة من القماش مخصصة للوجه

المواد

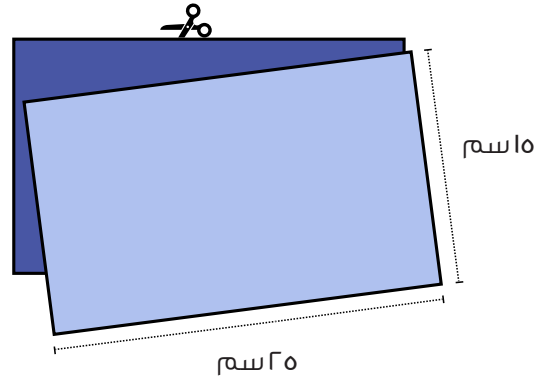
- إبرة وخيط (أو ملقط الشعر).
- مقص
- ماكينة خياطة

- قطعتان مستطيلتا الشكل من نسيج قطني
- مقاس ٢٥ X ١٥ سم.
- قطعتان مطاطيتان طول كل واحدة ٥ سم
- (أو أربطة مطاطية، خيط، وشريطة من القماش، أو ربطة الشعر).

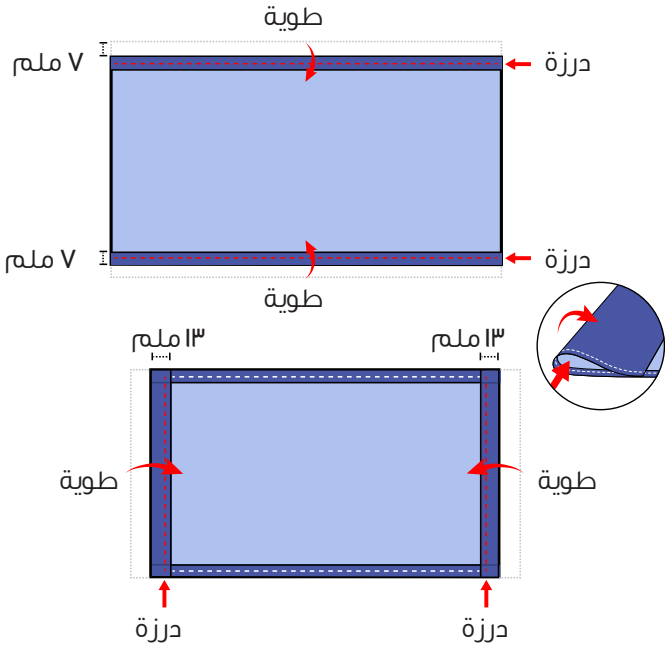


طريقة الصنع

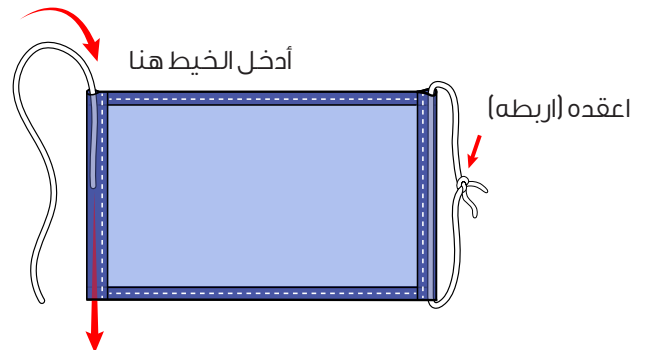
١. قم بقص قطعتين من القماش القطني مستطيلتا الشكل مقاس ٢٥ X ١٥ سم. استخدم قطناً منسوجاً بإحكام مثل قماش اللحف أو الأغطية القطنية. يمكن لأقمشة القمصان أن تفي بالغرض. ضع القطعتين مستطيلتا الشكل فوق بعضهما، ثم قم بخياطتهما معاً.



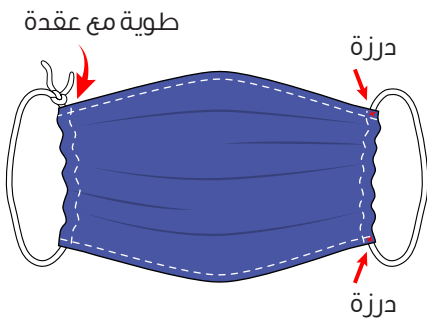
٢. اطو طرفي الجانبين الطويلين بمقدار ٧ ملم، ثم اطو قطعتي القماش بمقدار ١٣ ملم على طول الجانبين ثم ادزهما.



٣. ادخل قطعة من المطاط بطول ١٥ سم وقياس ٣ ملم داخل الفتحة الموجودة على جانبي قطعة القماش المخصصة للوجه ليكونان بمثابة حلقة لتثبيت الكمامة حول الأذنين. استخدم إبرة كبيرة أو ملقط الشعر لتمريرها. اربط النهايتين بإحكام. إذا لم يكن لديك ربطات مطاطية في المنزل، يمكنك استخدام ربطات الشعر أو أربطة الرأس المطاطية. وفي حال عدم توفر ذلك، يمكنك استخدام شريط من القماش لتصنع منه ربطتين ليتم ربطهما خلف الرأس والعنق.



٤. اسحب الشريط المطاطي برفق بحيث تكون العقدة مطوية داخل الحاشية. اجمع جانبي القطعة القماشية المخصصة لتكون كمامة للوجه، وقم بتعديلها مع المطاط لتناسب مع وجهك، ثم تأكد من خياطة الشريط المطاطي في مكانه لمنعه من الانزلاق.

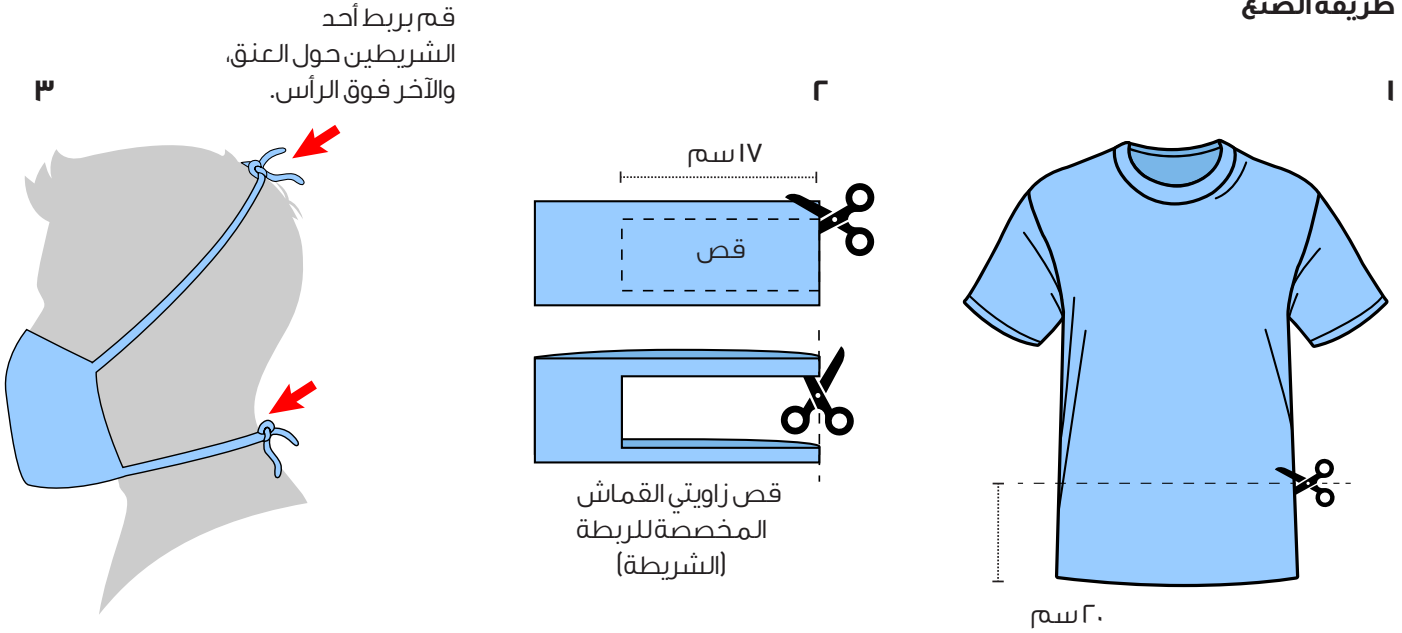


صنع كمامة للوجه من قماش قطني (باندينا) (لا تحتاج للخياطة)

المواد

- قميص
- مقص

طريقة الصنع



صنع كمامة للوجه من قماش قطني (باندينا) (لا تحتاج للخياطة)

المواد

- أربطة مطاطية (أو أربطة الشعر)
- مقص

- قطعة قماش قطني مربعة الشكل من نوع باندينا، قياس ٥٠ × ٥٠ سم تقريباً
- فلتر مخصص للقهوة

طريقة الصنع

