



لحماية من فيروس كوفيد-١٩

استخدم الكمامة

مصاب بفيروس كوفيد-١٩

شخص سليم



يسهم استخدام الكمامة في التقليل من خطر نقل العدوى من الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-١٩ أو نشره من خلال رذاذ اللعاب/القطرات المخاطية التي تخرج نحو الخارج عند الكلام أو السعال أو العطس. غالباً ما تتبخر تلك القطرات وتتحوّل إلى جزيئات صغيرة، والتي بدورها يمكن أن تبقى في الهواء وتسبب الإصابة للآخرين. تسهم الكمامات في منع خروج تلك القطرات المنبعثة من الأشخاص المصابين، وبالتالي منع نقل العدوى للآخرين. ويُعد ذلك أمراً بالغ الأهمية لأن ١ من كل ٦ أشخاص على الأقل مصابون بفيروس كوفيد-١٩، ولكن لا تظهر عليهم أعراض الإصابة. ومن الأهمية أن تتذكروا أن الكمامات تصبح أكثر فعالية عند استخدامها من قبل كافة الأشخاص في الأماكن العامة.

استخدم كمامةً لحماية نفسك وعائلتك ومجتمعك

الحالات التي يجب فيها استخدام الكمامة

- عندما تكون خارج منزلك.
- عندما تكون في الأماكن العامة المغلقة، مثل محلات البقالة، العيادة/المستشفى أو وسائل النقل العام.
- عندما يصعب الحفاظ على مسافة مادية لا تقل عن ١.٥ متر من الآخرين.
- عندما تعتني بشخص مُعرض للإصابة بفيروس كوفيد-١٩ مثل شخص مصاب بأحد الأمراض الموجودة مسبقاً و/أو كبار السن.
- إذا كنت تعتني بشخص تظهر عليه أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-١٩.
- إذا كنت تستخدم مساحات مشتركة في العمل (مثل المطبخ أو الحمام أو المصعد).
- إذا كنت مريضاً أو تشك بإصابتك بفيروس كوفيد-١٩.
- إذا كنت تقوم بالحجر الصحي في المنزل مع عائلتك، من الأهمية استخدام الكمامة في جميع الأماكن المشتركة من منزلك، مثل المطبخ والحمام، والتي يستخدمها أيضاً أفراد الأسرة الآخرين.

الحالات التي يجب فيها عدم استخدام الكمامة

- الأطفال الذين لم تتجاوز أعمارهم العامين.
- إذا كنت تعاني من ضعف في السمع، أو تتواصل مع شخص يعاني من ضعف في السمع، حيث تُعد رؤية حركة الشفاه ضرورية للفهم والتواصل.
- إذا كنت تعاني من حالة طبية أو إعاقة تمنعك من استخدام الكمامة، والتي بدورها قد تعيق عملية التنفس.
- يجب عدم استخدام الكمامة للأشخاص الفاقدين للوعي أو العاجزين أو غير القادرين على نزعها دون الحصول على مساعدة.

ما الذي يجب فعله

- اغسل يديك جيداً بالماء والصابون قبل لمس الكمامة.
- ضرورة فحص الكمامة للتأكد من عدم اتساخها أو إصابتها بالضرر.
- ضرورة استخدام الكمامة بشكل صحيح دون ترك فتحات على جانبي الوجه.
- غط فمك وأنفك وذقنك.
- تجنب لمس الكمامة.
- ضرورة غسل اليدين قبل نزع الكمامة.
- استخدم الأشرطة لنزع الكمامة واسحبها بعيداً عن وجهك.
- ضع الكمامة في كيس بلاستيكي نظيف قابل لإعادة الإغلاق إذا لم تكن الكمامة متسخة أو مبللة، وكنت تخطط لإعادة استخدامها.
- قم بإخراج الكمامة من الكيس عن طريق الأشرطة.
- اغسل الكمامة بالصابون أو المنظفات، ويفضّل بالماء الساخن على الأقل مرة في اليوم.
- نظف يديك بعد نزع الكمامة.

ما لا يجب فعله

- لا تستخدم الكمامة الممزقة أو الرطبة.
- لا تضع الكمامة على الفم أو الأنف فقط (يجب تغطية كليهما).
- لا تستخدم كمامة واسعة.
- لا تلمس مقدمة الكمامة.
- لا تقم بأشياء أخرى تتطلب لمس الكمامة.
- لا تترك الكمامة المستخدمة في متناول الآخرين.

