



ارتداء غطاء للوجه في الأماكن العامة

تحذير:

لا ينبغي وضع أغطية الوجه القماشية على الأطفال تحت سن الثانية، أو ارتداؤها من قبل أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو أي شكل من أشكال الإعاقة أو أي شخص غير قادر على إزالة الكمامة دون مساعدة.

متى؟

• عندما لا يكون التباعد الجسدي ممكناً في الأماكن العامة، على سبيل المثال عند فضائك لبعض الاحتياجات أو استخدامك وسائل النقل العام: ابق في المنزل إذا كنت مريضاً. إذا كنت بحاجة للذهاب إلى العيادة أو المستشفى، بإمكانك عندها ارتداء غطاء الوجه حتى يتم إعطائك قناعاً مناسباً للإجراءات اللازمة.

متى؟

• لا تظهر أعراض المرض على بعض الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19، ومن الممكن أن يصاب بعض الأشخاص بالفيروس دون علمهم. ولذلك قد يقلل ارتداء غطاء الوجه من خطر الإصابة بفيروس كوفيد-19 ونقله إلى الآخرين. كما يجب اتخاذ تدابير وقائية أخرى بالإضافة إلى ارتداء غطاء الوجه في الأماكن العامة، مثل التطبيق الجيد لممارسات النظافة والتباعد الجسدي. يجب ارتداء أغطية الوجه وتنظيفها بشكل صحيح.

كيفية ارتداء غطاء الوجه



1. استخدم إحدى يديك لوضع غطاء الوجه على أنفك وفمك. استخدم اليد الأخرى لتثبيت أربطة الغطاء وراء أذنيك.



2. اضبط غطاء الوجه على أنفك.



3. اضبط غطاء الوجه تحت ذقنك.



← اغسل يديك قبل وبعد استخدام غطاء الوجه.



← قم بتغيير غطاء الوجه الخاص بك في حال تعرضه للبلل أو الاتساخ أو التلف.



← لا تعلق غطاء الوجه من أذن واحدة أو حول رقبتك. احتفظ بالغطاء على وجهك وتجنب لمسه. إذا لمست غطاء وجهك أثناء ارتدائه، اغسل يديك على الفور.



← تعامل مع الأشرطة المطاطية أو الأربطة فقط عند إزالة غطاء وجهك - لا تلمس جبهتك.



← اطو الجزء الخارجي من غطاء الوجه للداخل وضعه في كيس نظيف. اغسل غطاء وجهك بمجرد عودتك للمنزل مع باقي قطع الغسيل.

غطاء الوجه هو ليس بديلاً عن:



عزل نفسك في المنزل في حال كونك مريضاً



التباعد الاجتماعي



غسل يديك

كوفيد-19: اصنع غطاء الوجه الخاص بك

- يمكنك تغطية وجهك بسهولة باستخدام المواد المتاحة في المنزل. إذا أمكن، استخدم قماشاً محكماً ومرناً مثل القطن الذي يتيح للهواء بالتدفق عبره عند التنفس. استخدم طبقتين من القماش على الأقل وتأكد من أن غطاء الوجه مريح ومناسب لوجهك جيداً. يجب أن تكون قادراً على غسل وتجفيف غطاء وجهك دون إتلافه. هناك العديد من الطرق لصنع غطاء وجه من القماش.

إليك طريقتان بسيطتان:

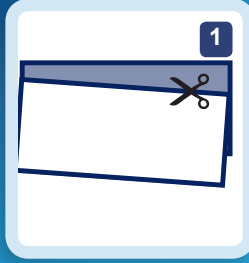
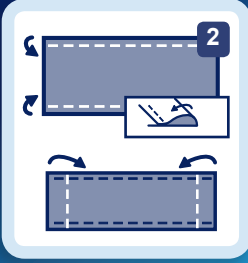
خياطة

دون خياطة

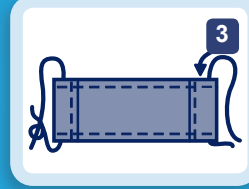
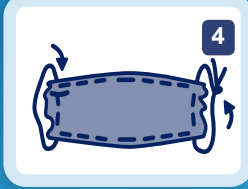
قماش

- مستطيلان من القماش حجم 15×25 سم لكل منهما
- قطعتان من المطاط (أو الخيط) بطول 15 سم
- إبرة أو دبوس
- خيط
- مقص

الخطوات



قم بقص مستطيلين من القماش بمقاس 15×25 سم لكل منهما. قم بوضع قطع القماش سوية وخياطتها معاً. اطو الجوانب الطويلة بأكثر من 0.5 سم وقم بخياطة الأطراف. وثم قم بطي الجوانب القصيرة للطبقة المزدوجة من القماش بأكثر من 1 سم وخياطتها أيضاً.



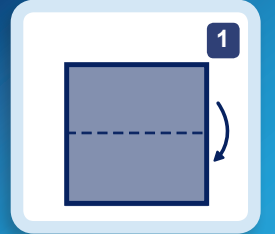
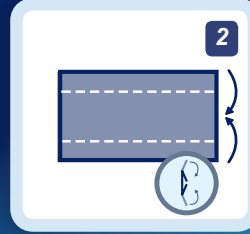
مرر شريطين مطاطيين بطول 15 سم وعرض 0.3 سم من خلال الحاشية التي قمت بتخييطها في الأطراف القصيرة لغطاء الوجه، والتي ستعمل بمثابة حلقات التثبيت حول الأذن. استخدم إبرة كبيرة أو دبوساً لتمرير القطعة عبر الحواشي، ومن ثم اربط الأطراف بإحكام. إذا لم يكن لديك بعض المطاط، يمكنك استخدام الخيط وجعل القطع أكثر طولاً كي تتمكن من ربطها وراء رأسك.

اسحب الشريط المطاطي برفق بحيث تكون العقدة مثبتة داخل الحاشية. قم بضم أطراف غطاء الوجه على الشريط المطاطي واضبطها بحيث يناسب غطاء الوجه وجهك، ثم قم بتخييط المطاط بأمان في مكانه لمنع من الانزلاق.

قماش

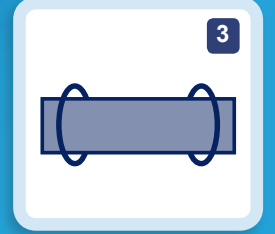
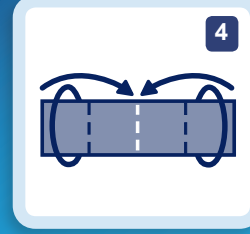
- غطاء البندانا للرأس (أو قماش مربع حجم 50×50 سم)
- أربطة مطاطية (أو أربطة الشعر)
- مقص (حسب الحاجة)

الخطوات



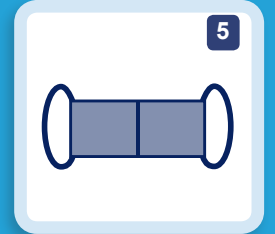
اطو الطرف العلوي إلى الأسفل والطرف السفلي إلى الأعلى.

اطو البندانان من منتصفها.



اطو الأطراف إلى المنتصف وشدها.

ضع الخيوط المطاطية أو مطاطات الشعر على بعد حوالي 15 سم من بعضها البعض.



قم بتعطيل غطاء الوجه حتى يثبت بإحكام على وجهك.

التقط غطاء الوجه عبر المطاطات وضعه على وجهك، وقم بتثبيت الأشرطة المطاطية خلف أذنيك.

المصدر: مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، المركز الوطني للتحصين وأمراض الجهاز التنفسي (NCIRD)، قسم الأمراض الفيروسية. المعلومات المتعلقة باستخدام أغطية الوجه القماشية للمساعدة على الحد من انتشار فيروس كوفيد-19. متاحة مجاناً على الرابط: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>