

## الكمامات: أنا أحميك – وأنت تحميني

### كيف تحمي نفسك وتحمي الآخرين؟

1. الزم البيت إذا كنت مريضا.
2. اغسل يديك باستمرار.
3. حافظ على مسافة 1,5 متر بينك وبين الآخرين.
4. تفادى قدر الإمكان التجمع مع الآخرين، لكن بإمكانك أن تتواصل معهم عبر الهاتف، خدمة الدردشة أو البريد الإلكتروني.
5. هل أنت في مكان عام (مثلا في الحافلة أو القطار)؟ قم بتغطية أنفك وفمك بكمامة أو أي وسيلة بديلة (مثلا الوشاح).

### لماذا تضع الكمامة؟

تغطي أنفك وفمك بقناع الفم لأنه كلما عطست أو سعلت أو تكلمت تناثرت قطيرات في الهواء. تحول الكمامة دون انتشار هذه القطيرات.

يقفل ارتداء الكمامة من نقل عدوى المرض إلى شخص آخر أو أن تسقط القطيرات على أشياء يلمسها أشخاص آخرون.

### متى تضع الكمامة؟

#### ارتداء الكمامة إلزامي لكل من تفوق أعمارهم 12 سنة

- عند ركوب المواصلات العمومية، عند موقف الحافلات أو في المحطة.
- في المدرسة.
- في مكان العمل، إذا لم تستطع الحفاظ على مسافة 1,5 متر بينك وبين زملائك.

#### يفضل أن ترتديها:

- في الأماكن التي يصعب فيها أن تحافظ على مسافة 1,5 متر بينك وبين الآخرين. على سبيل المثال: في متجر.
- في أماكن يذهب إليها الناس بكثرة ويلمسون فيها الأشياء. على سبيل المثال: في المتجر.
- إذا كنت تخالط أشخاص ذوي مناعة ضعيفة. على سبيل المثال: الأشخاص التي تفوق أعمارهم 65 سنة، أشخاص يعانون من مرض السكري أو مشاكل في القلب أو الرئتين أو الكليتين والأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالتهابات.
- إذا كنت مريضا حتى لا تنقل العدوى إلى الأشخاص الذين يسكنون معك. إذا كنت مريضا فالزم البيت.
- إذا كنت تعتني بشخص مريض.

#### من هم الأشخاص الذين لا يلزم عليهم وضع الكمامات؟

- الأطفال التي تقل أعمارهم عن 12 سنة لأنهم سيضعونها بشكل خاطئ.
- الأشخاص الذين لا يستطيعون وضع الكمامة لأنهم يعانون من مرض معين.

### كيف يمكنك صنع كمامة؟

راجع هنا كيف تصنع كمامة:

- [تعليمات عن كيفية صنع كمامة](#) (النيدرلاندية، الإنجليزية، الفرنسية والألمانية)
- [فيديو تعليمات](#)

هل تستعمل وشاحا؟

- تستعمل وشاحا بعد غسله على درجة حرارة 60.
- تلف الوشاح مرتين حول وجهك.

كيف ترتدي كمامة مصنوعة من قماش؟

شاهد الفيديو.

وضع الكمامة:

- اغسل يديك جيدا قبل وضعها.
- عند وضع الكمامة تمسكها فقط من الأربطة أو الأشرطة المطاطية.
- ضع الكمامة على أنفك بإحكام. احرص على تثبيت الشريط العلوي جيدا.
- ثبت الكمامة على ذقنك بإحكام. احرص على تثبيت الشريط السفلي جيدا.
- يجب أن يكون أنفك وفمك وذقنك تحت الكمامة تماما. احرص على ألا يكون فراغ بين الكمامة ووجهك من الجوانب.

ارتداء الكمامة:

- هل وضعت الكمامة؟ تجنب لمسها أثناء ارتدائها.
- تحس أن الكمامة ليست مثبتة جيدا؟ تمسكها فقط من الأربطة الجانبية لتثبيتها بشكل أفضل.
- لا تُزل الكمامة باستمرار

إزالة الكمامة:

- تمسكها فقط من الأربطة أو الأشرطة المطاطية.
- هل أزلتها؟ اغسل يديك جيدا.
- هل تحتاج إلى إزالة الكمامة للحظة؟ مثلا: للشرب. ضعها على أرضية نظيفة أو في كيس قابل للتهوية.
- قم بعدها بتنظيف المكان الذي وضعت عليه الكمامة.

متى تستعمل كمامة جديدة؟

- تستعمل كمامة جديدة كل 8 ساعات.
- هل أصبح القناع متسخا أو مبللا؟ استعمل قناعا جديدا.
- تحتاج أن تتكلم كثيرا؟ استعمل قناعا جديدا كل 4 ساعات. مثلا: بالنسبة للمعلمين في الصف.

كيف تغسل الكمامة؟

- ضع الكمادات المستعملة في كيس من قماش مغلق. تغسل الكيس مع الكمامة بداخله.
- تغسلها بمسحوق الغسيل في آلة الغسيل وعلى درجة حرارة 60 مع باقي الغسيل.
- أو قم بغليها في إناء للطبخ. خصص إناء فقط للكمادات.
- هل غسلت الكمامة على درجة حرارة منخفضة؟ قم بكيها على درجة حرارة مرتفعة.
- هل لمست قناعا متسخا؟ مثلا لوضعه في آلة الغسيل. احرص على غسل يديك جيدا.
- تريد استعمال الكمامة من جديد؟ يجب أن تكون الكمامة جافة تماما مما يعني أنك تحتاج إلى كمامتين.

## كيف تحافظ على نظافة القناع؟

- ضع كيس القماش الخاص بالكمادات في مكان ثابت ونظيف.
- تريد أخذ كمادة نظيفة؟ اغسل يديك جيدا قبل أخذها. تمسك الكمادة فقط من الأربطة أو الأشرطة المطاطية.
- لا تضع الكمادة في البراد أو المجمد لأن البرودة لا تقضي على الفيروس. كما أنها قد تلوث طعامك.