

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس

إرشادات لأغطية الوجه القماشية

توفر هذه الوثيقة معلومات صادرة عن إدارة الصحة العامة لأفراد الجمهور حول كيفية استخدام أغطية الوجه القماشية عندما يحتاجون لمغادرة منازلهم لفترة قصيرة من الوقت للحصول على السلع أو الخدمات الأساسية. يتعين على أفراد عامة الجمهور استخدام غطاء الوجه القماشي في أي وقت يكونون فيه على اتصال بأشخاص آخرين ليسوا من أفراد الأسرة في الأماكن العامة والخاصة. من المهم العلم أن أغطية الوجه ليست بديلاً عن ممارسة التباعد الاجتماعي وغسل اليدين بشكل متكرر.

أفضل ما لدينا في المجتمع وأفضل دفاع فردي ضد COVID-19 هو غسل أيدينا كثيراً، وتجنب لمس أعيننا وأنفنا وفمنا بأيدي غير مغسولة، وتجنب التواجد حول المرضى وممارسة التباعد الجسدي، خاصة من خلال البقاء في المنزل. إن تغطية الوجه ليست بديلاً عن هذه الاستراتيجيات المبنية على الأدلة لإبطاء انتشار المرض؛ إنها مجرد أداة إضافية يمكنها حماية الآخرين من التعرض المحتمل لقطرات الجهاز التنفسي التي قد تأتي من فمنا عندما نتحدث أو نعطس أو نسعل.

أغطية الوجه القماشية غير مخصصة للاستخدام من قبل العاملين في مجال الرعاية الصحية، والمستجيبين الأوائل، وغيرهم ممن يتطلب عملهم الاتصال الوثيق مع الأشخاص المرضى.

ما هو غطاء الوجه القماشي؟

غطاء وجه القماشي هو مادة تغطي الأنف والفم. يمكن تثبيته على الرأس برباط أو أحزمة أو لفه ببساطة حول الجزء السفلي من الوجه. يمكن أن تكون مصنوعة من مجموعة متنوعة من المواد، مثل القطن أو الحرير أو الكتان. قد يتم تصنيع غطاء الوجه القماشي أو صنعه يدوياً في المصنع أو يمكن تصنيعه من الأدوات المنزلية المتاحة مثل الأوشحة والقمصان والبلوزات والمناشف.

لماذا نرتدي غطاء وجه؟

- أشارت المعلومات الحديثة إلى أن تغطية أنفك وفمك يمكن أن يبطئ من انتشار COVID-19 للأسباب التالية:
- يمكن أن يكون الأفراد معديين قبل ظهور الأعراض. قد تكون معدياً ولا تعرف ذلك. إذا قمت بتغطية أنفك وفمك، فيمكن أن يحد ذلك من انتشار COVID-19.
- نلمس وجهنا أقل عندما يكون وجهنا مغطى. يزيد لمس وجهك بعد لمس شيء ملوث بفيروس COVID-19 من فرص إصابتك بالمرض مع COVID-19.

ما مدى فعالية أغطية الوجه القماشية لمنع انتشار COVID-19؟

هناك أدلة محدودة تشير إلى أن استخدام أغطية الوجه القماشية من قبل الجمهور أثناء الوباء يمكن أن يساعد في الحد من انتقال الأمراض. يتمثل دورها الأساسي في الحد من إطلاق الجسيمات المعدية في الهواء عندما يتحدث شخص ما أو يسعل أو يعطس، بما في ذلك شخص مصاب بمرض COVID-19 ولكنه يشعر بتحسن. لا تعد أغطية الوجه القماشية بديلاً عن التباعد الجسدي وغسل اليدين والبقاء في المنزل عند المرض، ولكنها قد تكون مفيدة عند دمجها مع هذه التدخلات الأولية. إذا كنت تخطط لاستخدام غطاء الوجه، فمن المهم الحفاظ على تغطية أنفك وفمك. إن خفض الغطاء من أنفك وفمك أثناء التحدث يتغلب على الغرض من ارتداء غطاء الوجه حيث يمكنك نشر الفيروس أثناء التحدث.

لماذا قد يمكنني تغطية وجهي الآن، بينما لم يوصى بتغطية الوجه من قبل؟

لم يوصى مسبقاً بتغطية الوجه لعامة الناس للحماية من الإصابة بمرض COVID-19. نحن نتعلم أن الأفراد قد يكونون معديين وينشرون COVID-19 دون علمهم، حتى لو لم يكن لديهم أعراض. تشير هذه المعلومات الجديدة إلى أن غطاء الوجه قد يحمي الآخرين من العدوى. قد يساعد ارتداء غطاء للوجه على منع انتشار القطرات التي قد تكون معدية.

متى يجب أن أرتدي غطاء الوجه القماشي؟

عليك ارتداء غطاء الوجه القماشي الذي يغطي أنفك وفمك عندما يجب أن تكون في الأماكن العامة للقيام بالأنشطة الأساسية، مثل التسوق في محل البقالة. إن ارتداء غطاء الوجه القماشي لا يلغي الحاجة إلى التباعد الجسدي عن الآخرين وغسل يديك بشكل متكرر.

ما هي خيارات تغطية وجهي؟

تشمل خيارات تغطية الوجه المقبولة والقابلة لإعادة الاستخدام لعامة الجمهور ما يلي:

- باندانا
- لفافة العنق
- غطاء الوجه منزلي الصنع
- وشاح
- قماش منسوج بإحكام، مثل القمصان القطنية وبعض أنواع المناشف

هل يحتاج الأطفال إلى ارتداء أغطية الوجه القماشية أيضًا؟

لا يجب على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين (بما في ذلك الرضع) ارتداء أغطية الوجه القماشية. يجب على من تتراوح أعمارهم بين 2 و 8 سنوات استخدامها ولكن تحت إشراف الكبار لضمان قدرة الطفل على التنفس بأمان وتجنب الاختناق. لا يجب أن يرتدي الأطفال الذين يعانون من مشاكل في التنفس غطاء الوجه.

هل يمكنني استخدام جهاز تنفس N95 أو كمامة جراحية بدلاً من ذلك؟

لا يُشجّع على شراء جهاز تنفس أو كمامة مخصصة لإعداد الرعاية الصحية (بما في ذلك أجهزة التنفس N95 والكمامة الجراحية) بشدة. يتم ارتداء أجهزة التنفس الطبية والكمامات للحماية من قبل موظفي الرعاية الصحية والعاملين الذين يقدمون الرعاية لشخص قد يكون مصاباً بمرض COVID-19 أو غيره من الأمراض المعدية.

لا يجب على المرضى الذين يعانون من أعراض COVID-19 الخروج من منازلهم، ولكن إذا كان عليهم مغادرة المنزل لإجراء زيارات طبية، يجوز لهم أيضًا استخدام كمامة جراحية ولكن يمكنهم استخدام أغطية الوجه إذا كانت الكمامات الجراحية غير متوفرة.

في المقابل، الغرض من تغطية الوجه الموصي بها لعامة الناس هو منع انتقال COVID-19 إلى الآخرين من قبل شخص قد لا يعرف أنه مصاب. نظرًا لأن الغرض من غطاء الوجه هو حماية الآخرين في المقام الأول بدلاً من الشخص الذي يرتدي الغطاء، فإن الكمامة الجراحية ليست ضرورية. هناك نقص في أجهزة التنفس الطبية والكمامات وستكون هناك حاجة متزايدة لتوفير الرعاية بأمان للأشخاص المصابين بمرض COVID-19، فمن المهم عدم استخدام هذه العناصر الطبية خارج إطار الرعاية الصحية.

هل غطاء الوجه مطلوب؟

يطلب من الجميع ارتداء غطاء للوجه عند التعامل مع الآخرين الذين ليسوا من أفراد أسرهم في الأماكن العامة والخاصة. أغطية الوجه هي أداة إضافية يجب على الأفراد استخدامها للمساعدة في إبطاء انتشار COVID-19 ولكنها لا تحل محل متطلبات التباعد الاجتماعي الأخرى.

كيف أعتني بغطاء الوجه القماشي؟

من الجيد أن تغسل غطاء الوجه القماشي الخاص بك بشكل متكرر - بشكل مثالي بعد كل استخدام - أو على الأقل يوميًا. احتفظ بحقيبة أو علبة لتخزين أغطية الوجه القماشية حتى يمكن غسلها باستخدام المنظفات والماء الساخن وتجفيفها في دورة ساخنة. إذا كان يجب عليك إعادة ارتداء غطاء الوجه القماشي قبل الغسيل، اغسل يديك فورًا بعد وضعها مرة أخرى وتجنب لمس وجهك. تخلص من أغطية الوجه القماش التي:

- لم تعد تغطي الأنف والفم

- تمدد أو تلف الأربطة أو الأشرطة
- لا يمكنها البقاء على الوجه
- وجود ثقوب أو تمزق في القماش