



كومنولث ولاية ماساتشوستس

المكتب التنفيذي للخدمات الصحية والإنسانية

إدارة الصحة العامة

تشارلز دي باكر
حاكم الولاية

كارين أي بوليتو
وكيلة الحاكم

250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

ماريلو سوديرس
السكرتيرة

مونيكاه باهريل، طبيبة، حاصلة على ماجستير في الصحة العامة
المفوضة

الهاتف: 617-624-6000

www.mass.gov/dph

توجيه بشأن أغطية الوجه وأقنعة الوجه القماشية 10

أبريل / نيسان، 2020

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في حماية نفسك والآخرين من الإصابة بمرض (COVID-19). قد يظل الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض المرض قادرين على نشر مرض (COVID-19). قد يساعد غطاء الوجه في منعك من نشر مرض (COVID-19) للآخرين.

- يمكن أن يشمل غطاء الوجه أي شيء يغطي أنفك وفمك، بما في ذلك أقنعة الغبار والأوشحة والعصبات.
- لا تستخدم أقنعة العاملين في مجال الرعاية الصحية، مثل أقنعة (N95) - يجب الحفاظ عليها للعاملين في مجال الرعاية الصحية.
- من المهم أن ترتدي أغطية أو أقنعة الوجه هذه في المواقف التي يصعب فيها الحفاظ على مسافة اجتماعية تبلغ ستة أقدام/ حوالي مترين من الآخرين. على سبيل المثال، في صيدلية أو محل بقالة.

عند ارتداء قناع من القماش، يجب أن:

- يغطي جانب الوجه بطريقة محكمة ولكن بشكل مريح،
- يتم تأمينه بأربطة أو حلقات للأذن،
- يتضمن طبقات متعددة من القماش،
- يسمح بالتنفس دون قيود،
- ويمكن غسله وتجفيفه آلياً دون أن يتلف أو يتغير شكله.

عند ارتداء القناع وخلعه، لا تلمس الجزء الأمامي منه، يجب عليك فقط التعامل مع الأربطة أو حلقات التشييت بالأذن، وتأكد من غسل القناع القماشي بانتظام. اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين بعد لمس القناع.

لا ينبغي وضع أقنعة القماش على الأطفال الصغار دون سن الثانية، أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو فاقد للوعي، أو عاجز عن الحركة، أو غير قادر على إزالة القناع دون مساعدة.

تتوفر تعليمات حول كيفية صنع قناع من القماش بنفسك على الموقع الإلكتروني لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC).

بالإضافة إلى ارتداء القناع القماشي، يجب أن تستمر في ممارسة الأساليب الفعالة لحماية نفسك.

- مارس التباعد الاجتماعي في جميع الأوقات من خلال البقاء على بعد 6 أقدام/ حوالي مترين من الآخرين عندما تضطر إلى مغادرة منزلك لقضاء الاحتياجات الأساسية.
- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً وتجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل؛ استخدام جل لليدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل في حالة عدم توفر الماء والصابون.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- نظف الأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر (مثل مقابض الأبواب وأسطح العمل) ببخاخ المنظف المنزلي أو المناديل المطهرة.
- قُم بتغطية الفم عند السعال أو العطس. استخدم منديل أو باطن المرفق ولا تستخدم يديك.