

## استخدام قناع الوجه

يمكن أن يمنع استخدامك لقناع الوجه نقل العدوى للآخرين وأن يقلل من خطر إصابتك بالعدوى. إذا استخدمت القناع بشكل غير صحيح، فسيزداد احتمال إصابتك بالعدوى.

في هذا المقال، نشرح الفرق بين أقنعة الوجه الطبية وأقنعة الوجه القماشية، ومتى ينبغي عليك استخدام قناع الوجه، وكيفية استخدامه بشكل صحيح.

### (1) متى يجب عليك ارتداء قناع الوجه

تقدم الحكومة المشورة بشأن متى وأين يجب عليك أن تستخدم قناع الوجه. ستتغير متطلبات استخدام قناع الوجه وفقاً لحالة العدوى في البلديات المختلفة. تابع موقع [www.fhi.no](http://www.fhi.no) و [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) للحصول على التحديثات حول هذا الأمر.

#### توصية حول استخدام أقنعة الوجه والتي تنطبق خلال كامل فترة جائحة كوفيد-19:

توصي السلطات باستخدام قناع الوجه في الحالات التالية (غير محدودة بالوقت):

- عندما يضطر الأشخاص المصابون بالعدوى أو الذين لديهم أعراض مرض كوفيد-19 إلى كسر العزلة للسفر من وإلى المؤسسة الصحية أو لإجراء الاختبار.
- عندما يصل الأشخاص إلى النزويج بالطائرة من البلدان "الحمراء"، يجب أن يظل قناع الوجه الذي استخدم خلال الرحلة عليهم حتى يصل المرء إلى المكان الذي سيتم فيه تنفيذ الحجر الصحي.
- عندما لا يستطيع الأقارب الامتثال لقاعدة الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد من شخص يشتبه بإصابته بفيروس كوفيد-19 أو تأكدت إصابته به وذلك في حالة وجود حاجة إلى قيام هؤلاء الأقارب بتقديم الرعاية أو العناية.

### (2) ما هو الفرق بين قناع الوجه الطبي وقناع الوجه القماشي

نحن نميز بين قناع الوجه الطبي وقناع الوجه القماشي. فيما يلي التعريفات التي نستخدمها كأساس:

- أقنعة الوجه الطبية: أقنعة الوجه الطبية منتجة لأجل استخدامها في مجال تقديم الخدمات الصحية وهي تلبى المعايير السارية. وعند استخدامك لقناع الوجه، يجب عليك استخدام قناع الوجه من النوع 1. يجب حجز النوع 2 للعاملين في مجال الخدمات الصحية.

- أقمعة الوجه القماشية: هي أقمعة وجه قماشية مصنوعة منزلياً أو منتجة في المصنع من المنسوجات أو غيرها من الأقمشة القابلة للغسيل. لا توجد معايير أو تشريعات أخرى تتعلق بإنتاج أقمعة الوجه القماشية، وقدرة هذه الأقمعة على التصفية (درجة الحماية) غير معروفة.

تشير الأبحاث إلى أن أقمعة الوجه القماشية لها مفعول أسوأ من أقمعة الوجه الطبية، وأن هناك تبايناً كبيراً حسب نوع الخامة المستخدمة ومدى ملاءمتها.

### (3) من يجب ألا يرتدي قناع الوجه:

- يجب ألا يرتدي الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين قناع الوجه
- الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة الابتدائية (الصف الأول - السابع) وأولئك الذين تقل أعمارهم عن ذلك لا ينصح بارتدائهم لأقمعة الوجه
- البالغون الذين لديهم أسباب طبية أو أسباب أخرى تجعل ارتداء أقمعة الوجه غير مناسب لهم. يمكنك أن تسأل طبيبك إذا كنت تعتقد أن هذا ينطبق عليك.

### (4) نصائح لمن يستخدم قناع الوجه

حتى إذا كنت تستخدم قناع الوجه الطبي أو قناع الوجه القماشي، فيجب عليك دائماً

- تنظيف يديك جيداً وبشكل متكرر
- الحفاظ على مسافة آمنة من الآخرين
- البقاء في المنزل إذا كنت مريضاً
- إظهار التسامح تجاه الآخرين الذين لا يستطيعون ارتداء أقمعة الوجه

### كيفية استخدام أقمعة الوجه الطبية بشكل صحيح

- نظف يديك قبل وضع قناع الوجه.
- امسك الشريط المطاطي على جانب قناع الوجه وقم بتثبيتته خلف الأذنين. تجنب لمس القناع نفسه بيديك عند ارتدائه.
- تأكد من أن قناع الوجه يلاصق الوجه جيداً وأنه مثبت بإحكام على الأنف والذقن.
- استخدم كل قناع وجه مرة واحدة فقط.
- استبدل قناع الوجه بقناع جديد إذا تعرض للبلل أو إذا خلعت لتناول الطعام أو ما شابه.
- تخلص من قناع الوجه المستعمل برميّه في سلة المهملات بمجرد إزالته.
- نظف يديك بعد إزالة أو لمس قناع الوجه

## كيفية استخدام قناع الوجه القماشي بشكل صحيح

- نظف يديك قبل لمس قناع الوجه القماشي.
- امسك الشريط المطاطي على جانب قناع الوجه القماشي وثبته خلف الأذنين. تجنب لمس قناع الوجه القماشي بيديك عند ارتدائه.
- تأكد من أن قناع الوجه القماشي يلاصق الوجه جيدا وأنه مثبت بإحكام على الأنف والذقن.
- استبدل قناع الوجه القماشي بقناع جديد إذا تعرض للبلل أو إذا خلعتة لتناول الطعام أو ما شابه
- نظف يديك بعد إزالة أو لمس قناع الوجه القماشي
- قم بحفظ قناع الوجه القماشي المستخدم في كيس بلاستيكي مغلق حتى يتم غسله.
- يجب غسل أقنعة الوجه القماشية عند 60 درجة بين كل استخدام وآخر.

## يمكن أن يزيد الاستخدام غير السليم لقناع الوجه من احتمال إصابتك بالعدوى

فيما يلي بعض القواعد لتذكرها حول كيف ينبغي عليك ألا تستخدم قناع الوجه:

- لا تخفض قناع الوجه إلى مستوى الذقن.
- لا تحرك قناع الوجه إلى تحت الأنف.
- لا تحرك قناع الوجه إلى فوق الجبهة.
- لا تقم بتثبيت الشريط المطاطي بشكل متصلب.
- لا تلمس قناع الوجه بأيدي غير نظيفة.
- لا ترتدي قناع الوجه بشكل نصفي.
- لا تحمل قناع الوجه على ذراعك.
- لا تنزع أو ترتدي قناع الوجه عدة مرات.