

تاريخ المراجعة: 21 يناير/كانون الثاني 2022

كوفيد-19: استخدام كمادات الوجه

اختر كمادة ذات جودة عالية حجمها مناسب ومريحة. يمكن لارتداء الكمامة، بالإضافة إلى التباعد الجسدي وتلقي التطعيم وغير ذلك من [إجراءات هيئة الصحة العامة](#)، أن يقلل من انتشار كوفيد-19. يجب ارتداء الكمامات دائمًا في الأماكن العامة المغلقة، والأماكن العامة المفتوحة عندما يصعب الحفاظ على التباعد الجسدي.

الكمامات المطلوبة في الأماكن العامة

يُلزم الجميع بموجب [القانون المحلي رقم 541-2020](#)، والمُعدّل [بالقانون المحلي رقم 664-2020](#)، الصادرين عن بلدية تورونتو، بارتداء كمادة أو غطاء للوجه في جميع الأماكن العامة المغلقة بما في ذلك المناطق المشتركة في المباني متعددة الوحدات السكنية. كما تفرض حكومة المقاطعة ارتداء الكمامات في الأماكن المغلقة بموجب [قانون إعادة فتح مقاطعة أونتاريو](#).

متطلبات أماكن العمل

يفرض [قانون إعادة فتح مقاطعة أونتاريو](#) استخدام الكمامات في جميع أماكن العمل، حتى لو لم تكن أبوابها مفتوحة للعامة. القانون المحلي رقم 541-2020، الصادر عن بلدية تورونتو، يُلزم مسؤولي التشغيل بوضع [سياسة الكمامات](#). لا يمكن الاستعاضة بالكمامات القماشية عن معدات الحماية الشخصية (PPE) المطلوبة في مرافق أماكن العمل.

الكمامات والتحكم في المصدر

عندما نرتدي كمادة عالية الجودة وذات حجم مناسب نحمي الآخرين من [رذاذ التنفسي والهباء الجوي](#). يُسمّى هذا [التحكم في المصدر](#) ويمكنه تقليل انتشار الجراثيم في الهواء وعلى الأسطح. الكمامات ذات الجودة العالية والحجم المناسب يمكنها أيضًا حماية مُرتديها من العدوى.

خصائص الكمامة القماشية الجيدة

- ينبغي أن تُصنع الكمامات من ثلاث طبقات على الأقل من الأقمشة المُحاكاة بإحكام (كالقطن أو الكتان)، أو طبقتين مع طبقة مرشّح (فلتر) لمزيد من الحماية.
- فكّر في استخدام كمادة طبية أو تنفّسية من أجل حماية أفضل.
- يمكنك إضافة طبقة المرشّح (الفلتر) في جيب الكمامة القماشية. للكمامات التي لا جيب لها، أحدث شقًا/فك غرز الخياطة على أحد الجانبين، ثم أدخل المرشّح بين الطبقتين.
- يجب أن يكون حجم الكمامة مناسبًا لوجهك، أي كافٍ لتغطية أنفك وفمك وذقنك دون ترك فراغ.
- يجب أن تكون الكمامة مريحة ويسهل التنفّس من خلالها، ولا تحدّ من رؤيتك.
- ينبغي وضع الكمامة والأربطة/الحلقتي الأذن بإحكام لتجنّب تعديل وضعيتها في أثناء ارتدائها.
- اختر قماشًا يمكنه تحمّل الغسل على درجة حرارة عالية (مثل القطن).
- اختر قماشًا يحافظ على شكل الكمامة بعد الغسل والتجفيف.

الأشخاص الأكثر عُرضة للإصابة بكوفيد-19

يوصى الأشخاص أدناه بارتداء كمادة طبية أو تنفّسية أو كمادة قماشية ثلاثية الطبقات وحجمها مناسب:

- مَنْ نتيجة فحصه إيجابية أو لديه أعراض كوفيد-19
- مَنْ يرعى شخصًا فحصه إيجابي أو لديه أعراض كوفيد-19
- مَنْ يعيش في مكان مزدحم مع شخص فحصه إيجابي أو لديه أعراض كوفيد-19
- الشخص المُعرّض للإصابة [إصابةً شديدة بكوفيد-19](#)

تاريخ المراجعة: 21 يناير/كانون الثاني 2022

- الشخص الأكثر عُرضة لكوفيد-19 بسبب وضع معيشته أو عمله

ملاحظة: ينبغي أن يلتزم العاملون بمتطلبات معدات الحماية الشخصية (PPE) في أماكن العمل.

منتجات لا يُوصى بها

- لا يُمثّل درع الوجه بديلاً للكمامة إذ لا يحمي الآخرين من جسيمات جهازك التنفسي.
- يُمكن ارتداء درع الوجه مع كمامة كحماية إضافية لمرتديه.
- الأقنعة البلاستيكية لا تحمي الآخرين من جسيمات الجهاز التنفسي لأنها لا تلتفت بإحكام حول محيط الوجه.
- الكمامات التي تحتوي على صمام الزفير يمكنها نشر الجسيمات التنفسية في الغرفة. فهي لا تحمي الآخرين أو تحدّ من انتشار كوفيد-19.
- لا تُثبت جراميق الأعناق (تُلبس لدفئة الرقبة) ولا الأوشحة ولا مناديل الرأس (الباندانا) بإحكام حول محيط الرأس والأذنين، مما يزيد من احتمالية تحركها أو انزلاقها من موضعها. فهي لا تُغطّي الأنف والفم والذقن بإحكام دون فراغ.
- ينبغي على من يغطّين وجوههن لأسباب دينية ارتداء كمامة وجه تحت غطاء الوجه.

الاستخدام الصحيح لكمامة الوجه

- اغسل يديك أو عقمهما قبل ارتداء الكمامة وبعد خلعهما.
- ضع الكمامة فوق أنفك وفمك وذقنك دون ترك فراغ.
- أبدل الكمامة إذا اتسخت أو أصبحت رطبة.
- انزع الكمامة من حلقتي الأذن دون لمسها من الأمام.
- ضع كمامتك المستعملة في كيس بلاستيكي أو في سلّة الغسيل مباشرةً.
- اغسل الكمامات القماشية بعد كل استعمال، مع غيرها من الأشياء، مستخدماً دورة الغسيل بالمياه الساخنة ثم المجففة.

ما عليك تجنّبه عند ارتدائك للكمامات

- لا تشارك كمامتك مع الآخرين.
- لا تُعيد استعمال الكمامات ذات الاستعمال الواحد.
- تجنّب لمس وجهك أو كمامتك في أثناء ارتدائها.
- لا ترتدي كمامتك تحت أنفك أو ذقنك، أو على جبهتك، أو تُعلّقها على أذنك.
- لا تُلبس الكمامات للأطفال تحت سن الثانية.
- لا تُلبس الكمامات للأشخاص الذين يعانون من صعوبة في التنفس، أو الذين لا يستطيعون إزالة الكمامة دون مساعدة.

الأشخاص غير القادرين على ارتداء كمامة

يجب أن يُظهر الاحترام لمن لا يستطيعون ارتداء كمامة بسبب عمرهم أو حالتهم الطبية. على أصحاب الأعمال التجارية ومقدّمي الخدمات التفكير في توفير خدمات بديلة للأشخاص الذين لا يستطيعون ارتداء كمامة. فهناك الخدمات الافتراضية، أو التسليم بجانب البوابات (curb-side pickup) أو تقديم الخدمات خارج أوقات الذروة.

يُرجى زيارة موقع [حكومة كندا](https://www.toronto.ca/covid19) للحصول على معلومات حول استخدام الكمامات.

لمزيد من المعلومات: [تفضّل بزيارة موقعنا](https://www.toronto.ca/covid19) أو اتصل بالرقم 416-338-7600.

[فلتصبح مُطعمًا بالكامل](https://www.toronto.ca/covid19) في أسرع وقت ممكن لأفضل وقاية من كوفيد-19.