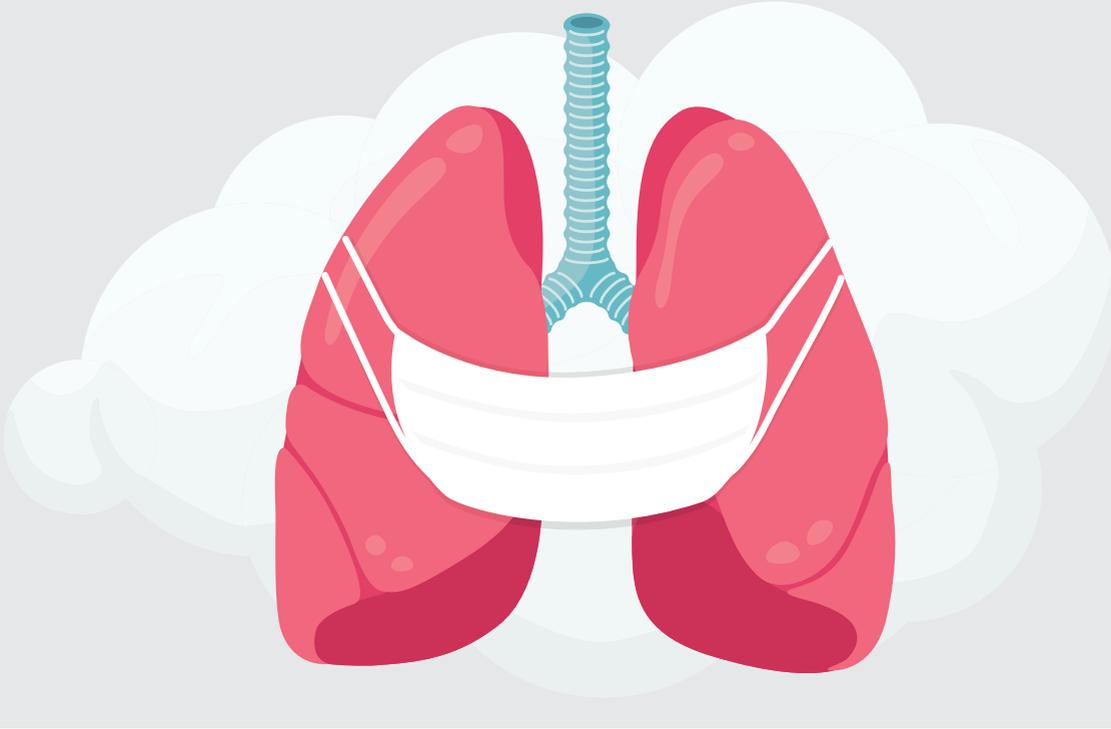


# لماذا تعتبر أقنعة الوجه (الكمامات) ضرورية للأشخاص الذين يعانون من الربو والحساسية أثناء جائحة كوفيد-19؟

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



للمزيد من المعلومات، يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني وزيارة الموقع الإلكتروني لبرنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية في دولة قطر:

AIAP@hamad.qa  
<http://aiap.hamad.qa>

## لماذا تعتبر أقنعة الوجه (الكمامات) ضرورية للأشخاص الذين يعانون من الربو والحساسية أثناء جائحة كوفيد-19؟

إن الكمامات أو أقنعة الوجه هي أحد المواضيع الرئيسية التي نوقشت خلال جائحة فيروس كورونا. بفضل المعلومات التي عرفت عن فيروس كورونا وطريقة انتشاره على مدار الأشهر القليلة الماضية أصبح لدى كل شخص المعلومات والإرشادات الكافية حول كيفية حماية نفسه ومن حوله من الإصابة بهذا الفيروس.

توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة بارتداء الكمامات القماشية في الأماكن العامة حيث يكون من الصعب الحفاظ على التباعد الاجتماعي (مثل المحلات التجارية والصيدليات)، خاصة في المناطق ذات الكثافة السكانية العالية.

يجب على جميع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن عامين والذين يمكنهم إزالة الكمامة دون مساعدة ارتداء كمامة قماشية عندما يكونون في الأماكن العامة أو عندما يكونون بالقرب من أشخاص لا يعيشون معهم في نفس المنزل. وقد أوجبت العديد من الدول على مواطنيها ارتداء الكمامة في الأماكن العامة.

تؤكد على ضرورة ارتداء كمامة نظيفة كلما خرج الشخص من منزله، وأن لا يزيلها ثم يرتديها مرة أخرى، لأن لمس الكمامة يزيد من احتمالية التلوث. بالإضافة إلى ضرورة غسل اليدين قبل ارتداء الكمامة وبعد إزالتها.

تعتبر الكمامات الجراحية وكمامات N95 وغيرها من الكمامات الطبية من الإمدادات الهامة ويجب تخصيصها للعاملين في مجال الرعاية الصحية وغيرهم من الموظفين الذين يتعاملون مع المرضى.

تساعد الكمامات في إبطاء انتشار الفيروس ومنع الأشخاص الذين قد يكون لديهم الفيروس ولكنهم لا يعرفون ذلك من نقله إلى الآخرين. وعلى الشخص أن يضع في ذهنه العبارة التالية: "كمامتي تحميك وكمامتك تحمي".



## لماذا تعتبر أقنعة الوجه (الكمامات) ضرورية للأشخاص الذين يعانون من الربو والحساسية أثناء جائحة كوفيد-19؟

### هل يتوجب على مرضى الربو ارتداء الكمامة؟

يطرح العديد من مرضى الربو أسئلة واستفسارات عما إذا كان ارتداء الكمامة آمناً بالنسبة لهم، وقد أكدت الجمعية الأمريكية لأمراض المناعة والربو والحساسية أنه لا يوجد أي دليل على أن ارتداء الكمامة يزيد من حالة الربو سوءاً.

ولكن قد يشعر بعض الأشخاص المصابين بالربو المعتدل أو الشديد بصعوبة التنفس أثناء ارتداء الكمامة، لذلك ننصحهم بالبقاء في المنزل وتجنب الأماكن العامة قدر الإمكان وطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء في إنجاز المهمات نيابة عنهم. أما إذا كان مضطراً للخروج، فعليه تجنب الأماكن المزدحمة والحفاظ على التباعد الاجتماعي بمقدار 1.5 متر. كما ننوه على أن التواجد في الأماكن العامة بدون كمامة قد يزيد من فرص الإصابة بكوفيد-19 أو نقله إلى الآخرين.

كما ننصح مرضى الربو الذين يعانون من صعوبة في التنفس بسبب ارتداء الكمامة بمراجعة الطبيب للتأكد من حالة الربو لديهم والحصول على الرعاية الطبية اللازمة لهم.

### هل هناك نوع محدد من الكمامات الموصى بها لمرضى الربو والحساسية؟

لم يتم حتى الآن تحديد أفضل نوع من الكمامات لمرضى الربو أو أمراض الرئة المزمنة. بشكل عام ينصح الأشخاص غير العاملين في مجال الرعاية الصحية باستخدام الكمامات القماشية. يجب أن يتمتع القماش أو النسيج المستخدم في صنع الكمامة بالقدرة الكافية على احتجاز الجزيئات الفيروسية بالإضافة إلى تأمين الراحة للمستخدم، ومن أنواع الأقمشة الموصى بها هي مزيج من القطن والشيفون والفانيليا. ووجد العلماء أنه كلما زاد عدد الخيوط في الأقمشة كانت الكفاءة في حجز الجسيمات أعلى. كما أكدت أن طبقتين من القماش أو طبقة واحدة من القماش مع طبقة واحدة من الفلتر تكفي لاحتجاز الجزيئات الفيروسية وأن الطبقات المتعددة من القماش تؤدي إلى صعوبة التنفس.



أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة ومن صعوبة في التنفس عند ارتداء الكمامة توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها هؤلاء بارتداء الباندانا أو وشاح الرأس، والتي تأمن راحة أكثر لهم.

ندرك تماماً أنه يمكن أن يكون ارتداء الكمامة غير مريحاً لدى العديد من الأشخاص لذا ننصح الأشخاص بتجربة أنواع مختلفة من الكمامات والأقمشة والموديلات ليتمكنوا من اختيار الكمامة المريحة لهم ولأفراد عائلتهم.

كذلك الأمر بالنسبة للأطفال الصغار، من الجيد أن يختار كمامته الخاصة بنفسه وأن تقوم بتدريبهم على كيفية ارتدائها وإزالتها في المنزل، كما أن على البالغين أن يكونوا قدوة حسنة لهم من خلال ارتداء الكمامة بالشكل الصحيح في الأماكن العامة وممارسة عادات النظافة الجيدة.

تذكر دائماً، أنه من مسؤوليتنا جميعاً وقف انتشار كوفيد-19.

### ما هي أنواع الكمامات التي يجب تجنبها من قبل مرضى الربو والحساسية؟

توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بعدم استخدام كمامات N95 المزودة بصمامات أو فتحات التهوية والتي تسمح بخروج هواء الزفير إلى خارج الكمامة وتساعد على تصفية الجسيمات.

لكن قد تؤدي الكمامات المزودة بالصمامات أو فتحات التهوية إلى نتائج عكسية، حيث من الممكن أن تؤدي إلى إطلاق قطرات أو رذاذ الجهاز التنفسي في الهواء المحيط وبالتالي لا يمنع الشخص الذي يرتدي الكمامة من نقل فيروس كورونا المستجد للآخرين.

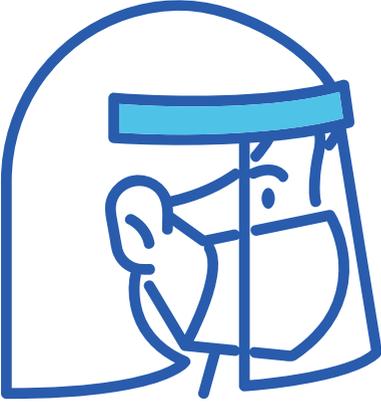
## لماذا تعتبر أقنعة الوجه (الكمامات) ضرورية للأشخاص الذين يعانون من الربو والحساسية أثناء جائحة كوفيد-19؟

هل يمكن ارتداء القناع البلاستيكي (درع الوجه) بدلاً من الكمامة؟

الاستخدام الرئيسي للقناع البلاستيكي هو حماية عين الشخص الذي يرتديه. أكدت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أنه لا يوجد حتى الآن دليل علمي يدعم فعالية القناع البلاستيكي في الحماية من الرذاذ التنفسي، لذلك فهي لا تتصح باستبدال الكمامة بالقناع البلاستيكي في الوقت الحالي.

لكن يعاني بعض الأشخاص من ظروف خاصة تجعل من ارتداء الكمامة غير ممكن وغير مناسب لهم، مثل الأشخاص الذين يعانون من الصمم أو ضعف السمع وكذلك الأشخاص الذين يتعاملون معهم، لذلك أشارت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها إلى فعالية أنواع محددة من القناع البلاستيكي والتي توفر حماية أكثر من غيرها، وهي:

- الأقفعة البلاستيكية التي تغطي الوجه بالكامل وتمتد لأسفل الذقن.
- الأقفعة البلاستيكية المزودة بغطاء قماشي يغطي الرأس من الخلف.



### تنويه:

- على الرغم من اتخاذ كافة التدابير المناسبة، فإن هذا الكتيب يعتبر بمثابة دليل عام فقط، وليس بديلاً عن استشارة الطبيب والعلاج الطبي الشخصي للمريض. وإن برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية في دولة قطر وشبكة الربو والحساسية الأمريكية يعلنان بكل وضوح عن عدم مسؤوليتهما عن أية خسائر (منها الإهمال) أو أضرار أو إصابات شخصية ناجمة عن الاعتماد على المعلومات المذكورة سابقاً.
- نشكر شبكة الربو والحساسية الأمريكية على مساهمتها لتزويدنا بالمعلومات المصممة

لمساعدتكم

<https://allergyasthmanetwork.org/news/why-face-masks-are-critical-for-people-with-asthma-during-the-covid-19-pandemic/>