

## مرض فيروس كورونا لعام 2019 (كوفيد-19): عمل قناع للوجه من القماش

يمكن أن يساعد قناع الوجه في منع انتشار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19. وتنصح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) الأشخاص بارتداء قناع وجه من القماش في الأماكن العامة. أثناء الطوارئ الصحية العامة، يمكن حجز أقنعة الوجه الطبية للعاملين في مجال الرعاية الصحية. إلا أنك يمكن أن تقوم بعمل قناع وجه من القماش لنفسك. يمكنك القيام بذلك باستخدام باندانا أو تي شيرت أو قطعة قماش أخرى.

### كيف يساعد قناع الوجه المصنوع من القماش على منع الإصابة بمرض كوفيد-19

يمكن أن يساعد قناع الوجه المصنوع من القماش في منع انتشار الفيروسات. تنصح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بارتداء أقنعة الوجه القماشية في الأماكن العامة التي يصعب فيها الحفاظ على التباعد الاجتماعي، مثل متاجر البقالة أو الصيدليات، خاصة في المناطق التي ينتشر فيها الفيروس. يمنع القناع تنثر القطرات التي تخرج من فمك وأنفك عند التنفس. وهذا يعني أن الأشخاص الذين قد يكونون مصابين بالفيروس ولكنهم لا يعرفون حتى تلك اللحظة يمكن أن يساعدوا في منع نشره بين الآخرين.

لا ترتدي قناع وجه من القماش في الحالات التالية:

- الأطفال الأقل من عمر عامين
- إذا كان الشخص يعاني من صعوبة في التنفس
- إذا كان شخص فاقداً للوعي أو لا يستطيع إزالة القناع من على وجهه

### استخدام قناع الوجه المصنوع من القماش

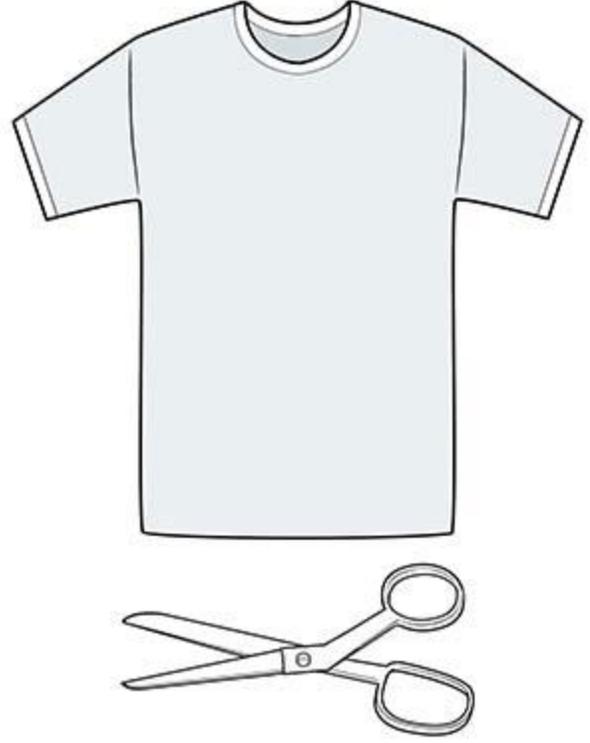
يجب أن يتناسب قناع الوجه المصنوع من القماش مع وجهك عن بشدة، بدون أن يترك أي ثغرات. وبشكل مثالي، يجب أن يحتوي على طبقات متعددة من القماش، ويجب أن يتم تثبيته في مكانه باستخدام روابط حول رقبتك ورأسك، أو أن يحتوي على حلقات للأذن. يجب أن يسمح لك بالتنفس بشكل طبيعي. ارتد القناع عند الخروج إلى الأماكن العامة. لا يزال عليك البقاء على بعد 6 أقدام من الأشخاص الآخرين واستخدام معقم اليدين أثناء التواجد خارج المنزل.

عند إزالة القناع، افعل ذلك بحرص. لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك. علق القناع على خطاف أو وضعه في مكان مخصص له. اغسل يديك بعد لمسه.

اغسل القناع بعد عدة استخدامات قصيرة، أو بعد مرة استخدم واحدة طويلة، أو إذا تعرض للبلل. اغسله كثيرًا إذا لزم الأمر. يمكنك غسله في غسالة الملابس. أو يمكنك غسله باليد بالماء والصابون. تأكد من جفافه تمامًا قبل ارتدائه.

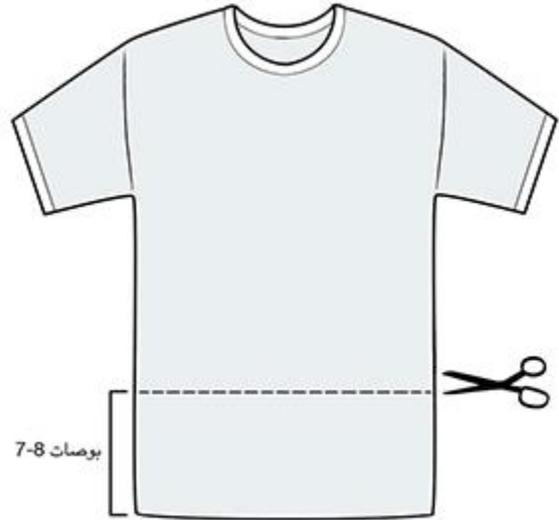
### كيفية عمل قناع سهل من التي شيرت

هذا قناع بسيط. وهو مكون من طبقة واحدة فقط من القماش. وهذا يعني أنه قد يوفر حماية أقل. ولكن أفضل من عدم استخدام أي قناع.

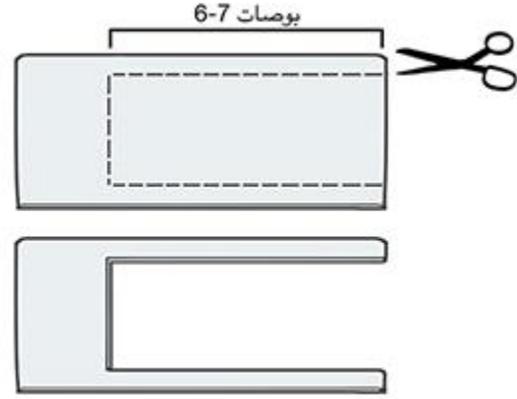


سوف تحتاج إلى:

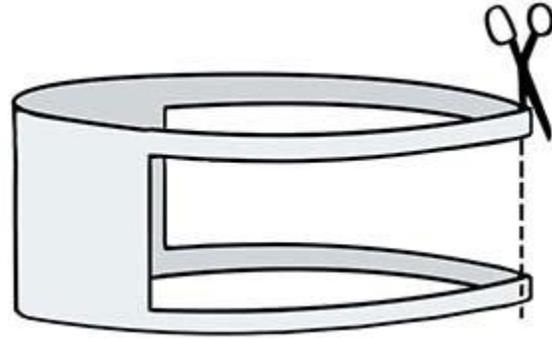
- تي شيرت يمكنك قصه
- مقص



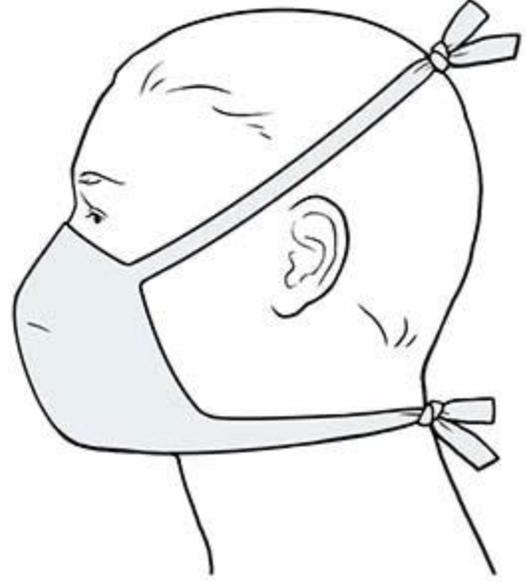
الخطوة الأولى. اقطع الجزء السفلي من التي شيرت ولمسافة 7 إلى 8 بوصات.



الخطوة الثانية. أمسك قطعة القماش هذه بشكل مسطح. قص مستطيلًا من قطعة القماش بمقاس حوالي 6 إلى 7 بوصات، مع ترك شرائط رفيعة من القماش أعلى وأسفل المستطيل. سيوفر هذا لك قماشًا كافيًا لتغطية وجهك، بالإضافة إلى حزامين.



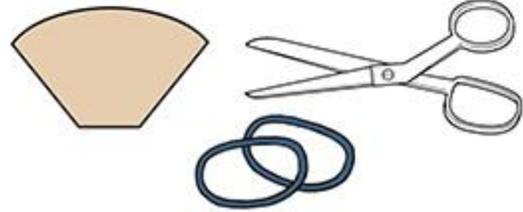
الخطوة الثالثة. اقطع كلاً من الحزامين من الوسط مباشرةً. فسوف يساعدك ذلك على ربط الأشرطة خلف رقبتك ورأسك. هذا هو القناع الذي قمت بعمله.



الخطوة الرابعة. لارتداء القناع، اربط حزامين معًا حول رقبتك والحزامين الآخرين حول الجزء العلوي الخلفي من رأسك. اربط تلك الأحزمة بالطول الذي يناسبك. تأكد من أن القناع محكم عليك تمامًا، ولكن لا يزال بإمكانك التنفس بشكل مريح.

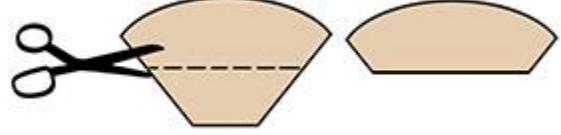
### كيفية عمل قناع من باندانا أو وشاح مكون من طبقات

يحتوي هذا القناع على طبقات متعددة من القماش. ويستخدم فلترًا من الورق لتوفير المزيد من الحماية.

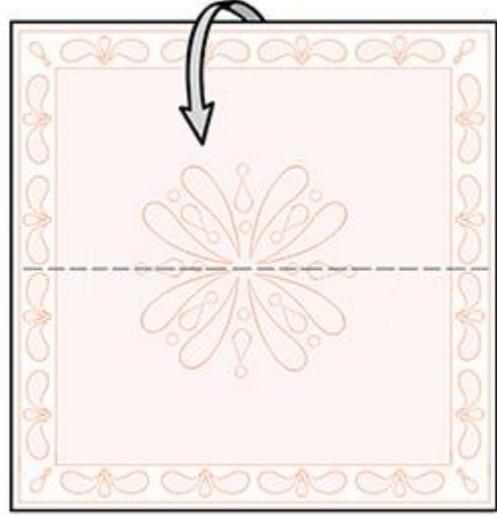


سوف تحتاج إلى:

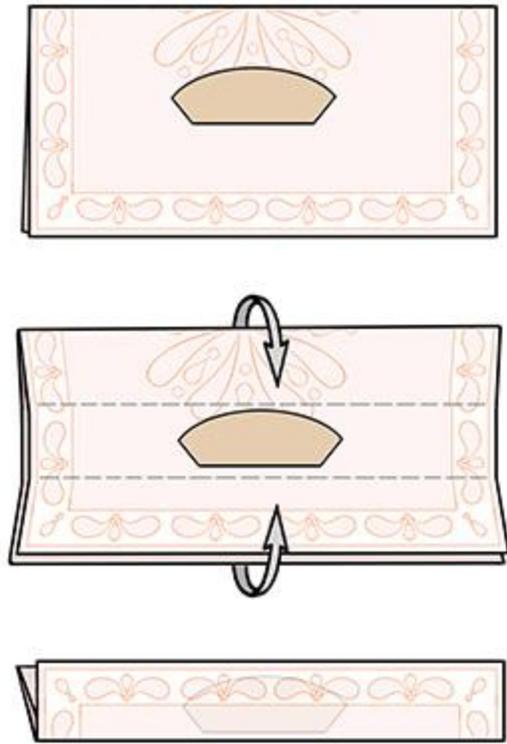
- قطعة باندانا أو قطعة قماش قطنية مربعة أخرى (20 بوصة × 20 بوصة)
- فلتر تصفية قهوة واحد مخروطي الشكل
- رباطان مطاطيان أو رباطا شعر
- مقص



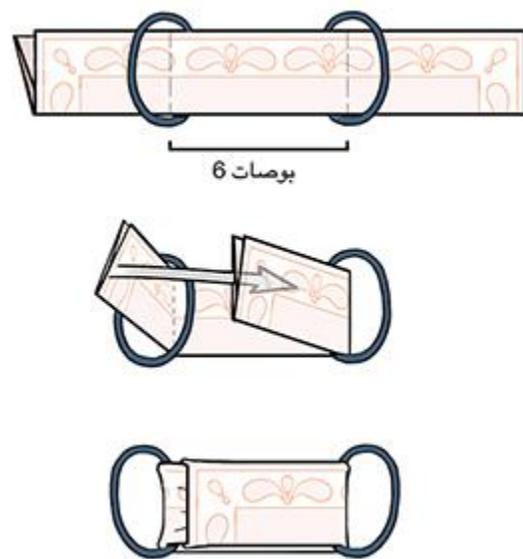
الخطوة الأولى. اقطع فلتر تصفية القهوة المخروطي إلى نصفين، من الجانب إلى الجانب. سوف تستخدم النصف العلوي فقط.



الخطوة الثانية. على سطح مستو، قم بطي المندبل أو قطعة القماش المربعة الأخرى إلى النصف لعمل مستطيل.



الخطوة الثالثة. ضع الجزء العلوي من مرشح تصفية القهوة في وسط مستطيل القماش، بالطول. ثم قم بطي القماش بالتساوي فوق مرشح تصفية القهوة. اطو الجزء العلوي لأعلى والسفلي لأعلى لعمل مستطيل طويل ورفيع.



الخطوة الرابعة: خذ الرباطين المطاطيين أو رباطا الشعر. اسحب طرفاً واحداً من المستطيل الرفيع عبر أحد الرباطين، والطرف الآخر عبر الرباط الثاني. ثم قم بطي أطراف القماش بالتساوي لتلتقي في المركز. هذا هو القناع الذي قمت بعمله.



الخطوة الخامسة: الآن، ضع القماش المطوي على الجزء السفلي من وجهك. اسحب كل رباط مطاطي وقم ب تثبيته فوق أذنك. اضبط القناع بحيث يغطي أنفك وفمك وذقنك. يجب أن يكون مرشح تصفية القهوة فوق فمك. تأكد من أن القناع محكم عليك تماماً، ولكن لا يزال بإمكانك التنفس بشكل مريح.

### كيفية خياطة قناع وجه متعدد الطبقات من القماش

لمعرفة كيفية خياطة قناع وجه متعدد الطبقات من القماش، ارجع إلى [تعليمات من مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها \(CDC\)](#).

تاريخ آخر تعديل: 2020/10/4