



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث  
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre  
مؤسسة عامة Gen. Org.



## الكمامات القماشية وفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

Fabric Face Masks and (COVID-19)

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث  
ص.ب 3354 الرياض 11211  
المملكة العربية السعودية  
هاتف: +966 114647272  
www.kfshrc.edu.sa

CSR 20-018

1441 هـ - 2020 م



3. قص منتصف الرباطين للتحكم في مدى مناسبة الكمامة  
لوجه بهدف تغطية الفم والأنف بشكل محكم حيث يكون  
الرباط السفلي حول الرقبة والرباط العلوي في أعلى الرأس.

### • عن طريق استخدام وشام للرأس:

1. قم بطي وشام الرأس المربع الشكل بطول وعرض 50 سنتيمتر من المنتصف ليشكل قطعة مستطيلة الشكل.
2. قم بثني طرفي قطعة الوشام العلوي والسفلي للمنتصف.
3. أدخل قطعتين من الأربطة المطاطية أو أربطة الشعر المطاطية عند نهاية كل طرف بحيث تكون المسافة بين قطعتي المطاط 15 سنتيمتر.
4. قم بثني نهاية الطرفين للداخل.
5. ثبت الأطراف بيديك وارتي الكمامة ممسكاً بها من الأربطة المطاطية.
6. ثبتها جيداً لتغطي الأنف والفم بإحكام.

### المصدر:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

تُعتبر التوصية بارتداء غطاء للوجه لتغطية الأنف والفم عند الخروج من المنزل إجراءً إضافياً وليست بديلاً عن حزمة الإجراءات الوقائية اليومية للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 كتنظيف اليدين والتباعد الاجتماعي وغيرها. إنَّ القصد من هذا الإجراء ليس فقط حماية مرتديها من الإصابة بالفيروس، ولكن أيضاً لحماية المجتمع والآخرين من الإصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 من قبل المصابين بالفيروس وخصوصاً أولئك ممن ليست لديهم أية أعراض.

### يُنصح للفئات التالية الامتثال للتوصيات الطبية العالمية حول ارتداء الكمامات الجراحية وفق ما تنص عليه وزارة الصحة وهم:

- العاملون في القطاع الصحي.
- الأشخاص الذين يشتبه إصابتهم بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19، حتى لو كانت الأعراض خفيفة.
- الذين يعتنون بأشخاص مصابين أو يشتبه إصابتهم بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19.
- الأشخاص في سن الـ 60 أو أكثر.
- الأشخاص الذين لديهم أمراض مزمنة مثل: أمراض القلب والأوعية الدموية، داء السكري، أمراض الرئة المزمنة، السرطان، أمراض الأوعية الدموية الدماغية ونقص المناعة.

### الكمامة القماشية:

تختلف الكمامات القماشية الصُنع عن الكمامات الطبية سواء كانت الجراحية أو الكمامات من نوع (N-95) والتي صممت للممارسين الصحيين على النحو الموصي به، إذ يمكن صنع الكمامات القماشية من المواد المنزلية المتوفرة وبدون أي تكلفة تذكر، ومن المهم ذكر أن بعض الأردية في مجتمعنا قد تحل محلها كغطاء الوجه عند النساء مثل "الطرحة" و "النقاب" و "الشماغ" أو "الغتره" عند الرجال.

### ارتداء الكمامة القماشية بدلاً من الكمامات الجراحية أو كمامات (N-95)

صممت الكمامات الجراحية بشكل أساسي للممارسين

الصحيين وفق معايير محددة، بالإضافة الى فئة محددة من المرضى كالمصابين بأمراض نقص المناعة، أو ممن يتناولون الأدوية المثبطة (الخافضة) للمناعة، أو ممن يعانون من أمراض في الجهاز التنفسي للحد من انتشار العدوى، وبالتالي فإن ارتداء الكمامات الجراحية خارج الاشتراطات العالمية الموصي بها أو توجيهات وزارة الصحة قد يؤدي إلى نقص أو حتى تفاقم مشكلة توفرها للعاملين بالقطاع الصحي خصوصاً خلال جائحة وباء فيروس كورونا المستجد كوفيد-19.

### اشتراطات الكمامات القماشية:

- أن يتم ارتدائها عند الخروج من المنزل لأي سبب كان.
- أن لا يتم ارتدائها من قبل الممارسين الصحيين في أماكن عملهم.
- أن لا يتم ارتدائها من قبل الأشخاص الذين تنطبق عليهم الاشتراطات العالمية بارتداء الكمامات الجراحية.
- أن لا يتم ارتدائها من قبل الأطفال دون سن الثانية، أو ممن يعاني من صعوبة في التنفس أو من وضع صحي يجعله غير قادر على إزالة الكمامة دون مساعدة.
- أن تكون مصنوعة من نسيج مناسب مكوّن من ثلاث طبقات على الأقل، يسمح لمرتديها بالتنفس بسهولة كالقطن.
- أن تكون ملائمة للوجه بحيث تغطي الأنف والفم بإحكام.
- أن تكون مثبتة بأربطة ليسهل ارتدائها وخلعها، مع ضرورة تجنب لمس العينين والأنف والفم عند خلع الكمامة وحرص على تنظيف اليدين بعد القيام بذلك.
- أن تكون قابلة للغسل، إذ أنه من المهم المحافظة على نظافة الكمامة المنزلية سواء عن طريق غسلها يدوياً أو من خلال استخدام غسالة الملابس بشكل منتظم بحسب عدد مرات الاستخدام.
- أن لا تحتوي على مواد إسفنجية.

### اصنع كمامتك ... في منزلك

يمكن صنع الكمامة في المنزل سواء باستخدام الخياطة اليدوية أو حتى من دون الحاجة الى الخياطة عبر الاستعانة بقميص قطني أو وشاح للرأس.

### • خطوات خياطة الكمامة القماشية:

1. قم بقص النسيج المناسب الى قطعتين كل منهما على شكل مستطيل بطول 25 سنتيمتر وعرض 15 سنتيمتر.
2. ضع القطعتين فوق بعضهما البعض ومن ثم قم بخياطتهما كما لو كانت قطعة أو طبقة واحدة من النسيج.
- قم بثني جانبي النسيج المستطيل ذي الجهة الأطول (25 سنتيمتر) بمقدار نصف الى سنتيمتر واحد تقريبا ومن ثم قم بخياطتها وذلك بهدف عمل حاشية على كل من الجانبين.
4. قم بثني جانبي النسيج المستطيل ذي الجهة الأقصر (15 سنتيمتر) بمقدار سنتيمتر واحد تقريبا ومن ثم قم بخياطتها وذلك بهدف عمل حاشية على كل من الجانبين.
5. قم بتمرير شريط أو خيط مرن بطول 15 سنتيمتر وعرض أقل من نصف السنتمتر خلال الحاشيتين التي تم عملهما على جانبي النسيج ذي الجهة الأقصر (15 سنتيمتر) وذلك باستخدام ابرة أو دبوس لتمرير ذلك الشريط أو الخيط.
6. اربط طرفي الشريط أو الخيط المرن وذلك لعمل عقدة بهدف تثبيت الكمامة خلف الأذنين، وفي حال عدم توفر الشريط أو الخيط المرن، يمكنك استخدام أربطة الشعر أو الرأس المطاطية، أو الاستعانة بالخيط أو الأشرطة الغير مطاطية وذلك بجعلها طويلة نسبياً بهدف ربط الكمامة خلف الرأس بدلاً من الأذنين.
7. تأكد من مناسبة الكمامة للوجه بعد وضع الشريط أو الخيط بحيث تقوم بتغطية الفم والأنف بشكل محكم.
8. أخيراً، اسحب العقدة حتى تكون داخل الحاشية ثم قم بخياطة الشريط أو الخيط المرن في زوايا النسيج الأربع.

### • خطوات صنع الكمامة القماشية بدون خياطة:

#### • عن طريق استخدام قميص قطني:

1. قم بقص القميص القطني على شكل قطعة مستطيلة الشكل بطول 17-18 سنتيمتر وتأكد من استواء الجزء الذي تم قصه من القميص القطني وخلوه من أي خياطة سابقة أو نتوءات.
2. من داخل القطعة المستطيلة الشكل المذكورة أعلاه، قم بقص ما هو على شكل مستطيل آخر بطول 15-16 سنتيمتر بهدف صنع رباطي الكمامة.