

إرشادات حول أغطية الوجه المصنوعة من القماش من Washington State Department of Health

لا يزال فيروس كوفيد-19 متفشيًا في ولاية واشنطن. يمكن للأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19 نشر الفيروس حتى إذا لم تظهر عليهم الأعراض المرضية أو يعرفوا أنهم مصابون بالفيروس.

تطلبك **Washington State Department of Health** (إدارة الصحة في ولاية واشنطن) بارتداء غطاء وجه من القماش في الأماكن العامة عندما لا يكون باستطاعتك البقاء على مسافة ست أقدام (أو مترين) بعيدًا عن الآخرين. ويجب عليك ارتداء غطاء للوجه في الأماكن المغلقة، مثل محلات البقالة، والصيدليات، ومتاجر الأجهزة والأدوات، والعيادات الصحية، وغيرها من الأماكن الأخرى. يجب عليك أيضًا ارتداء غطاء للوجه في حال وجودك خارج الأماكن المغلقة، إذا لم يكن باستطاعتك البقاء في جميع الأوقات على مسافة ست أقدام (أو مترين) بعيدًا عن الآخرين.

توصي **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**، مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، أيضًا بارتداء غطاء وجه من القماش. يمكن أن تساعد أغطية الوجه على منع نشر فيروس كوفيد-19 للآخرين. عندما ترتدي غطاءً للوجه، فإنك بذلك تساعد على حماية الآخرين من حولك.

لن يمنع غطاء الوجه من القماش وحده انتشار فيروس كوفيد-19. يجب عليك البقاء على مسافة ست أقدام (أو مترين) بعيدًا عن الأشخاص الآخرين بخلاف أفراد الأسرة عند ارتداء غطاء للوجه، واحرص على غسل يديك بالماء والصابون بشكلٍ متكرر أو استخدام مطهر اليدين الذي يحتوي على الكحول.

إرشادات

احرص على اتباع الإرشادات التالية للمساعدة في حماية نفسك والآخرين من الإصابة بفيروس كوفيد-19:

- ارتدِ غطاء وجه من القماش في الأماكن العامة
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون
- اغسل يديك قبل أن تلمس عينيك، وأنفك، وفمك
- اغسل يديك قبل وبعد ارتداء غطاء الوجه، أو خلعه، أو ضبط موضعه
- احرص على البقاء على مسافة ست أقدام (أو مترين) بعيدًا عن الآخرين ممن ليسوا من أفراد أسرتك
- احرص على البقاء بعيدًا عن الأشخاص المرضى
- الزم بيتك عندما تكون مريضًا

الأسئلة المتكررة

ما هو غطاء الوجه المصنوع من القماش؟

غطاء الوجه المصنوع من القماش هو قطعة من أنسجة القماش تغطي أنفك وفمك. ويمكن أن يكون هذا الغطاء عبارة عن:

- كامامة للوجه مُحَاكَة ومزودة بأربطة أو أشرطة تُثَبَّت حول الرأس أو خلف الأذنين
- عدة طبقات من القماش مربوطة حول رأس الشخص
- غطاء مصنوع من مواد متنوعة، مثل القطن، أو الصوف، أو الكتان
- غطاء مصنوع في مصنع متخصص أو في المنزل

إذا كنت ترغب في حياكة غطاء وجه من القماش لك (كامامة)، فيرجى الاطلاع على: [كيف تحيك كامامة للوجه](#)

يُرجى عدم استخدام قناع التنفس من نوع N95 أو الكمامات المستخدمة في العمليات الجراحية كغطاء للوجه. حيث يحتاج العاملون في مجال الرعاية الصحية وأفراد الاستجابة الأولى إلى توفر هذين النوعين لاستخدامهما في عملهم.

هل تساعد أغطية الوجه المصنوعة من القماش على وقف انتشار فيروس كوفيد-19؟

يمكن أن تساعد أغطية الوجه المصنوعة من القماش على تقليل إطلاق القطرات المحملة بالفيروس في الهواء عندما يقوم شخص مصاب بفيروس كوفيد-19 بالتحدث، أو السعال، أو العطس. يمكنك المساعدة في منع انتشار فيروس كوفيد-19 من خلال ارتداء غطاء وجه من القماش، حتى إذا كنت تعتقد أنك غير مصاب بفيروس كوفيد-19.

مَن الذي يجب عليه ارتداء غطاء وجه من القماش؟

يجب على معظم الأشخاص ارتداء غطاء للوجه عند وجودهم في الأماكن العامة. احرص على ارتداء غطاء للوجه في حال وجودك في الأماكن المغلقة، باستثناء وقت تناول الطعام، وكذلك خارج الأماكن المغلقة، إذا لم يكن باستطاعتك البقاء في جميع الأوقات على مسافة ست أقدام (أو مترين) بعيدًا عن الآخرين.

يجب على بعض الأشخاص عدم ارتداء أغطية الوجه المصنوعة من القماش، وهم:

- الأطفال الذين تبلغ أعمارهم أقل من عامين
- الأشخاص من ذوي الإعاقة الذين:
 - تمنعهم إعاقاتهم من ارتداء أغطية الوجه أو خلعها بشكلٍ مريح
 - تمنعهم إعاقاتهم من التواصل أثناء ارتداء أغطية الوجه
- الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مرتبطة بالجهاز التنفسي أو مشاكل في التنفس
- الأشخاص الذين أوصاهم اختصاصي طبي، أو قانوني، أو أخصائي صحة سلوكية بعدم ارتداء أغطية الوجه

متى يجب عليّ ارتداء غطاء وجه من القماش؟

يجب عليك ارتداء غطاء وجه من القماش عند وجودك في مكان عام مع أشخاص آخرين، لا سيما الأماكن العامة المغلقة. لست بحاجة إلى ارتداء غطاء وجه من القماش عند وجودك في منزلك مع أفراد أسرتك فقط، أو عندما تكون بمفردك في سيارتك. كما أنك لا تحتاج إلى ارتداء غطاء للوجه عند ممارسة الرياضة في الهواء الطلق في مساحة واسعة. لكن يبقى الاحتفاظ بغطاء للوجه بصحبتك دائمًا لارتدائه في حال صادفت أشخاصًا آخرين فكرةً سديدةً.

كيف أعني بغطاء الوجه الخاص بي المصنوع من القماش؟

احرص على غسل غطاء الوجه المصنوع من القماش بعد كل استخدام، مرة واحدة على الأقل يوميًا. استخدم المنظفات والماء الساخن عند غسله. احرص على تجفيف غطاء الوجه تمامًا في بيئة المجفف الخاص بك ذات درجة الحرارة العالية. إذا لم يكن لديك مجفف، فاحرص على تجفيف غطاء الوجه في ضوء الشمس المباشر، إذا أمكن. إذا لم يكن هناك بد من إعادة استخدام غطاء الوجه قبل غسله، فاغسل يديك بعد إعادة ارتدائه، واحرص على عدم لمس وجهك.

تخلص من أغطية الوجه المصنوعة من القماش التي:

- لم تعد تؤدي دورها في تغطية أنفك وفمك.
- تمددت أو لا تثبت في مكانها على وجهك
- تلفت الأربطة أو الأشرطة التي تثبتها على الوجه
- تحتوي على ثقوب أو مواضع ممزقة في القماش

مزيد من المعلومات والموارد عن فيروس كوفيد-19

- [WA State Department of Health تفشّي فيروس كورونا المستجد 2019 \(كوفيد-19\)](#)
- [استجابة ولاية واشنطن لفيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#)
- [إبحث عن دائرة الصحة المحلية أو المنطقة الصحية التابع لها \(بالإنجليزية فقط\)](#)
- [CDC فيروس كورونا \(كوفيد-19\) \(بعض اللغات\)](#)
- [استخدم أغطية الوجه المصنوعة من القماش للمساعدة في إبطاء انتشار فيروس كوفيد-19 \(CDC\) \(بعض اللغات\)](#)
- [كيفية صنع كامامة للوجه بطريقة سهلة ومناسبة للأشخاص المصابين بالصمم \(HSDC\) \(بالإنجليزية فقط\)](#)

هل لديك المزيد من الأسئلة حول فيروس كوفيد-19؟ اتصل بالخط الساخن: 1-800-525-0127. لخدمات الترجمة الفورية، اضغط # عندما يجيب أحدهم واذكر لغتك. (خطوط الهاتف مفتوحة من الساعة 6 صباحًا إلى الساعة 10 مساءً) وبالنسبة إلى الأسئلة المتعلقة بصحتك، أو اختبار فيروس كوفيد-19، أو نتائج الاختبارات، يُرجى الاتصال بمُزوّد الرعاية الصحية الخاص بك.

لطلب الحصول على هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل على الرقم 1-800-525-0127. فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 ([Washington Relay](#)) أو عن طريق البريد الإلكتروني civil.rights@doh.wa.gov.