

هل يجب علينا استعمال الكمامة لمنع حالة ما بعد كوفيد 19؟

اقتراحات استعمال الماسك:

من المقترح للأشخاص الذين ليس لديهم اعراض ان يضعون الكمامة في الأماكن العامة المغلقة وخاصة في الأماكن التي تعتبر عالية الخطورة مثال على ذلك: الأماكن المزدحمة او الأماكن السيئة التهوية هذه الاجراءت تساعد على تقليل احتمال انتشار الفيروس حتى في حال عدم ظهور أعراض

عندما يكون الخطر مرتفعًا:

يُنصح بارتداء الكمامات في الحالات التي تعتبر عالية الخطورة، مثال: في حالة ازدياد حالات الإصابة بفيروس كوفيد-19 أو عند التواجد مع أشخاص معرضين لخطر الإصابة بمضاعفات خطيرة

الكمامات الأكثر فعالية:

أظهرت الدراسات أن أكثر الماسكات فعالية هما (N95,KN95) هذه الماسكات فائدة إضافية مقارنة بالكمامات الطبية و الجراحية حتى ولو بشكل ضئيل

أنواع أخرى من الماسكات:

لاتزال الماسكات الطبية و الجراحية تزود ببعض الحماية اختيار الكمامة يتم بناء على مستوى الخطر و التوفر بالإضافة إلى تناسبه مع كل شخص الكمامات المصنوعة من القماش لم تراجع ضمن هذه التوصيات

صحة البيئة

استخدام الأقنعة يمكن أن يضر بالبيئة. للحد من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون، يمكننا استخدام الأقنعة القابلة للتحلل طبيعيًا، ارتداء الأقنعة لفترة أطول، اختيار الأقنعة ذات التغليف الأقل، وشراء الأقنعة المصنوعة محليًا

امسح رمز الاستجابة السريعة (QR Code) للحصول على المزيد من التفاصيل حول الوقاية من حالة ما بعد الإصابة بفيروس كورونا

