

أغطية الوجه للوقاية من مرض (COVID-19): أسئلة شائعة

إن أغطية الوجه أمر بالغ الأهمية لوقف انتشار مرض (COVID-19). يرجى القيام بدورك من خلال ارتداء غطاء الوجه.

ما هو غطاء الوجه؟

غطاء الوجه عبارة عن غطاء قماش مؤمن جيدًا أو قناع يمكن التخلص منه يغطي أنفك وفمك. عند اختيار غطاء للوجه، ضع في اعتبارك ما يلي:

- لا تستخدم غطاء الوجه بصمام الزفير لأنه يسمح لهواء الزفير غير المرشح بالهروب.
- استخدم غطاءً للوجه بطبقتين أو أكثر من المواد لمنع مرور الهواء غير المرشح بشكل أفضل.
- يمكن أن تخرج بعض الجزيئات أثناء التنفس من أنفك وفمك. تأكد من أن غطاء الوجه يناسب بشكل مريح جوانب وجهك ويغطي **كلًا من** أنفك وفمك بالكامل، دون أن ينزلق.
- لا تستخدم أغطية N95، حيث لا يزال هناك نقص في المعروض منها. من الضروري أن نترك أغطية N95 لعمال الرعاية الصحية للعاملين لدينا.

لا تزال الأبحاث جارية بشأن الأنواع المختلفة من أغطية الوجه ومدى فعاليتها. يتوفر مزيد من المعلومات على [موقع](#) مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).

من يجب عليه أن يرتدي غطاء الوجه؟

يشترط قانون ولاية نيويورك (NYS) على كل شخص يزيد عمره عن عامين ويتحمل طبيًا ارتداء غطاء للوجه أن يرتديه عندما يكون في الأماكن العامة إذا كان غير قادر على الحفاظ على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين. تشمل الأمثلة المشي في شارع مزدحم، أو التسوق في المتاجر، أو زيارة طبيبك، أو تناول الطعام في مطعم (عندما لا تأكل أو تشرب)، أو الذهاب إلى مكان العبادة، أو حضور التجمعات. **يجب** عليك ارتداء غطاء للوجه في جميع الأوقات عند ركوب وسائل النقل العام، مثل مترو الأنفاق والعبارة والحافلة وسيارات الأجرة وخدمات السيارات. نوصيك بشدة بارتداء غطاء للوجه قدر الإمكان عندما تكون في مساحة داخلية مشتركة خارج منزلك، مثل أماكن العبادة والمكاتب، حتى إذا كان بإمكانك الحفاظ على مسافة 6 أقدام من الآخرين.

يجب على الأشخاص المرضى ارتداء غطاء للوجه أثناء وجودهم في المنزل، خاصة إذا لم يتمكنوا من الحفاظ على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين، وكذلك في أي وقت يغادرون المنزل فيه.

ماذا لو كنت تعيش في سكن جماعي به مرافق مشتركة؟

إذا كنت تعيش في منشأة بها مطابخ أو حمامات مشتركة أو أماكن مشتركة أخرى، فعليك ارتداء غطاء الوجه عندما تغادر شقتك أو غرفتك.

هل يجب على الأطفال ارتداء غطاء الوجه؟

- يجب على الأطفال الذين يتجاوز عمرهم عامين (2) ارتداء غطاء الوجه. ضع في اعتبارك ما يلي:
- بالنسبة للأطفال الصغار، حاول العثور على غطاء أصغر للوجه أو غطاء مخصص للأطفال. إذا لم تتمكن من ذلك، فقم بتقصير أو ضبط أشرطة غطاء الوجه للتأكد من أن غطاء الوجه مناسب بشكل مريح.
 - من الوارد جدًا أن يلمس الأطفال الصغار أغطية وجوههم، ولذلك يجب على مقدمي الرعاية غسل أيدي الأطفال أو استخدام معقم اليدين بصورة متكررة.
 - المدارس وبرامج رعاية الأطفال لها متطلبات خاصة. يرجى مراجعة المدرسة أو البرنامج الخاص بطفلك.

ماذا إذا كنت أعاني من مشكلة صحية تجعلني ارتداء غطاء الوجه؟ هل ما زلت بحاجة لارتدائه؟

إذا كنت تعاني من مشكلة صحية تجعلك غير قادر على تحمل غطاء الوجه، فأنت لست بحاجة إلى ارتداء الغطاء. وهذا يزيد من أهمية ممارسة التباعد الجسدي ونظافة اليدين.

هل أنا بحاجة إلى ارتداء غطاء الوجه عند ممارسة التمارين الرياضية؟

إذا كنت تمارس الرياضة بالخارج، فلن تحتاج إلى ارتداء غطاء للوجه طالما أنك تحافظ على مسافة 6 أقدام على الأقل من الآخرين. عند ممارسة الرياضة في صالة رياضية داخلية أو مركز لياقة بدنية، يجب عليك ارتداء غطاء للوجه في جميع الأوقات (ما لم تكن غير قادر طبيًا على تحمل غطاء الوجه أو عمرك تحت سن الثانية). وفقًا لمتطلبات NYS، لا يُسمح باستخدام الباندانا، وقناع الباف، وغطاء العنق باعتبار أي منها غطاءً للوجه لاستخدامها في الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية.

هل أنا بحاجة إلى ارتداء غطاء الوجه في مكان العمل؟

يجب عليك ارتداء غطاء للوجه في مكان العمل، ما لم تكن متأكدًا من أنه يمكنك الحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل من الآخرين (بما في ذلك زملاء العمل والعملاء والزبائن والزوار). يجب على أصحاب العمل توفير أغطية الوجه للموظفين مجانًا. قد يكون لدى صاحب العمل متطلبات إضافية تتعلق بالحاجة إلى تغطية الوجه، أو شكل آخر من أشكال الحماية. حتى إذا كان بالإمكان الحفاظ على مسافة 6 أقدام، يوصى بشدة بارتداء غطاء الوجه قدر الإمكان عند العمل في الداخل وحول الأشخاص الآخرين. إذا كنت لا تستطيع تحمل غطاء الوجه طبيًا، ناقش مع صاحب العمل ما إذا كان من الممكن توفير تيسيرات معقولة لحالتك.

كنت مصابًا بمرض (COVID-19) وأنا بحال أفضل الآن. هل ما زلت بحاجة لارتداء غطاء الوجه؟
نعم. يسري شرط NYS بارتداء غطاء الوجه حتى إذا كنت مصابًا بمرض (COVID-19) من قبل.

هل يمكنني ارتداء درع واق للوجه بدلاً من غطاء الوجه؟

لا يعتبر درع الوجه بديلاً مقبولاً لغطاء الوجه في هذا الوقت. هناك حاجة إلى مزيد من البحث فيما يتعلق بفعالية دروع الوجه في منع انتشار الرذاذ الناتج عن التنفس. يمكن النظر في استخدام دروع الوجه إذا استخدمها شخص لا يستطيع تحمل تغطية الوجه طبيًا أو إذا تم ارتداؤها بالإضافة إلى غطاء الوجه. لا ينبغي أن تحل الدروع محل غطاء الوجه.

كم مرة أحتاج إلى غسل غطاء وجهي؟

نوصي بغسل أغطية القماش مرة واحدة في اليوم أو بعد حوالي ثمان ساعات من الاستخدام. يمكنك غسل أغطية الوجه المصنوعة من القماش يدويًا أو بالغسالة باستخدام المنظفات والماء الساخن. يجب أن يكون غطاء الوجه جافًا تمامًا قبل الاستخدام.

إلى متى يمكنني استخدام غطاء الوجه الورقي ذي الاستعمال المؤقت؟

ليست هناك فترة زمنية محددة. قد تتمكن من استخدام نفس غطاء الوجه ذي الاستعمال المؤقت لمدة تصل إلى خمسة أيام. يجب التخلص من أغطية الوجه ذات الاستعمال المؤقت إذا أصبحت تالفة أو متسخة أو مبللة.

هل هناك احتياطات يجب أن أتخذها بخصوص غطاء وجهي؟

استخدام أغطية الوجه بشكل غير صحيح يمكن أن ينشر الجراثيم. لهذا السبب، من المهم ارتداء أغطية الوجه وتخزينها والتخلص منها بشكل صحيح عن طريق القيام بما يلي:

- اغسل يديك لمدة 20 ثانية بالماء والصابون، أو استخدم مطهر يدين يحتوي على الكحول في كل مرة ترتدي فيها غطاء وجهك وتخلعه. إذا لم تستطع تنظيف يديك، فكن حريصًا جدًا على عدم لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- لا تضع أغطية الوجه حيث يمكن للآخرين لمسها أو حيث يمكن للجراثيم المحبوسة في غطاء وجهك أن تلمس الأسطح الأخرى، مثل سطح المنضدة أو طاولة المطبخ.
- لا ترم غطاء وجهك كما هو في حقيبة اليد أو حقيبة الظهر. احتفظ بكيس صغير معك لتحتفظ به غطاء وجهك إذا كنت ستخلعه عندما تكون خارج منزلك.
- تخلص من أغطية الوجه ذات الاستعمال المؤقت في سلة القمامة. لا ترمها في الشارع.
- انظر "[How to Put On a Face Covering](#)" (كيفية ارتداء غطاء الوجه) لمزيد من المعلومات.

هل من الممكن أن أصنع غطاء وجهي بنفسني؟

نعم. راجع موقع CDC للحصول على [تعليمات](#) حول كيفية عمل غطاء من القماش للوجه.

9.11.20

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.