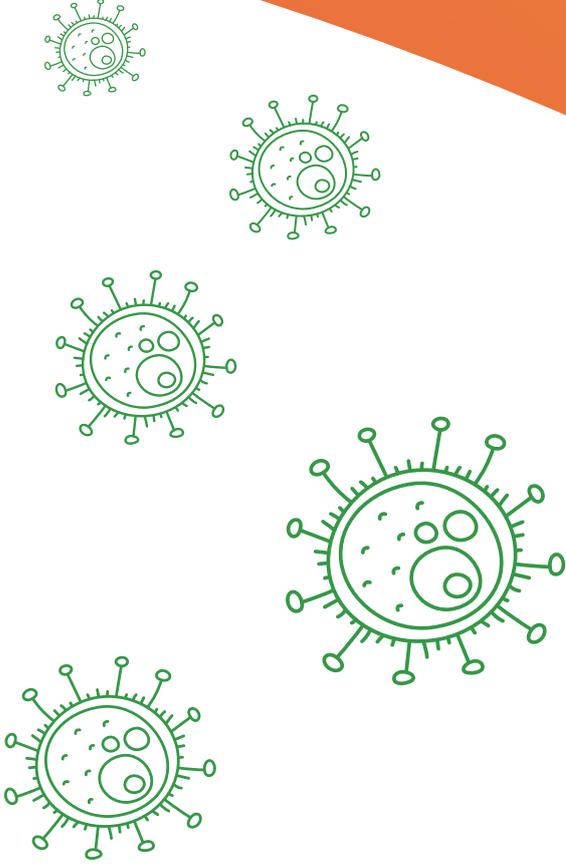


# الدليل الإرشادي حول أنواع الكمامات وإستخداماتها في الوقاية من مرض كوفيد-١٩

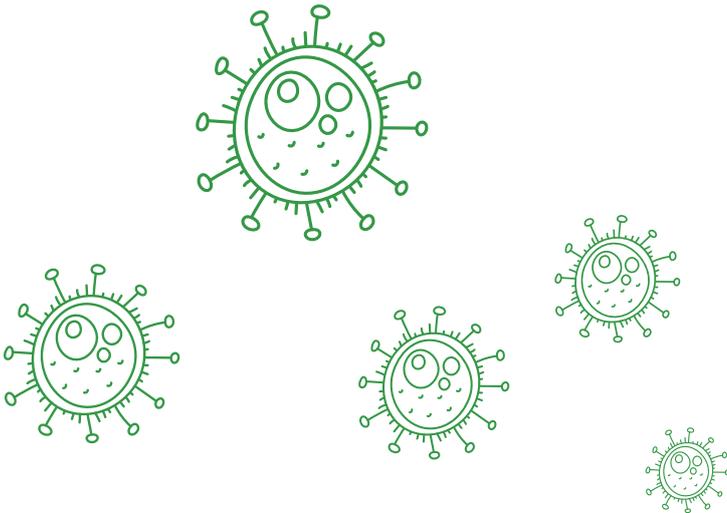


الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية

SBDMA

# المحتويات +

- نبذه عن المرض
- الاجراءات الوقائية
- الكمامات
- ماهي الكمامات الواقية من فيروس كورونا
- خصائص ومعايير الكمامات المعتمدة
- معايير بديلة للاستخدام الطارئ للكمامات
- من الذي يجب عليه ارتداء الكمامات ومتى؟
- كيف تصنع كمامتك الخاصة بنفسك؟
- إرشادات الاستخدام الصحيح والتخلص الامن





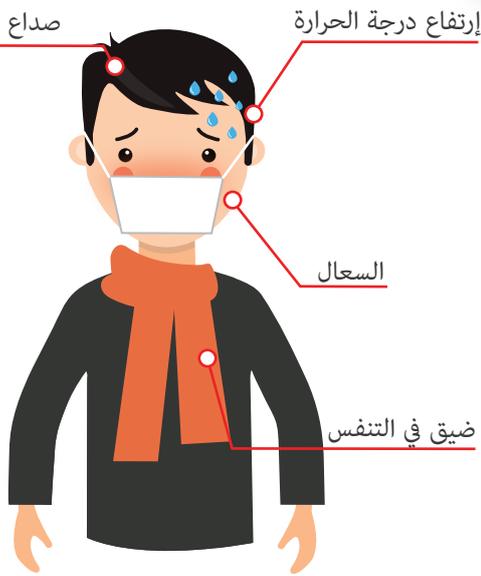
الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية  
SBDMA

## نبذة عن المرض

كوفيد-١٩ هو مرض يصيب الجهاز التنفسي تم اكتشافه لأول مرة في ووهان - الصين ، ويعتقد أنه انتشر في البداية من الحيوانات إلى البشر ولكن الآن ينتشر بين الأشخاص ويشكل حاليا وباءا عالميا يحصد العديد من الأرواح والإصابات كل يوم . تظهر علامات المرض خلال يومين الى اسبوعين بعد التعرض للعدوى.

### الأعراض

ينتشر الفيروس في المقام الأول عبر رذاذ الجهاز التنفسي التي تنتج عندما يعطس أو يسعل شخص مصاب بالفيروس سواءا ظهرت عليه علامات المرض او لم تظهر بعد. وينتشر الفيروس بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق (اقل من متر ونصف) ويمكن انتقال الفيروس عبر لمس الاسطح او الأدوات الملوثة بالفيروس.





الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية

SBDMA

# الإجراءات الوقائية

حاليا لا يوجد لقاح لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)  
لذا فان أفضل إجراء وقائي هو تجنب ملامسة الفيروس من خلال  
اتباع التعليمات التاليه :



البقاء في المنزل في  
حالة المرض او  
ظهور اعراض  
شبيهة باعراض  
الانفلونزا .



تجنب لمس  
عينيك وأنفك  
وفمك قبل غسل  
اليدين.



استخدام معقم  
اليدين الكحول  
يحتوي على ٦٠٪  
كحول على الأقل  
عند عدم توفر  
الماء والصابون.



اغسل يديك بالماء  
والصابون لمدة  
٢٠ ثانية على  
الأقل.



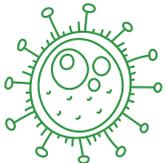
استخدم المرفق عن  
طريق ثني الذراع  
عند العطس او  
السعال في حال  
عدم توفر المناديل.



تغطية الأنف  
والفم عند السعال  
والعطس بمنديل  
ثم تخلص منه  
على الفور.



تنظيف وتطهير  
الأشياء والأسطح  
التي تم لمسها من  
قبل الشخص  
المريض.



# ماهي الكمامات؟

الكمامات عبارة عن مستلزم طبي يمكن شراؤه من الصيدلية ويمكن التخلص منه ويعتبر احدى أدوات الوقاية الشخصية التي تستخدم لحماية الجهاز التنفسي من استنشاق الهواء الجوي (الغبار، الدخان، حبوب اللقاح) وكذلك الأبخرة أو الغازات (الغازات السامة، غازات التخدير) او الجراثيم المعدية التي تشكل مخاطر صحية.

تصنع بعدة معايير وتصنيفات وخصائص لتناسب مع الاستخدام حيث تستخدم لحماية العاملين في مجال الصناعة والزراعة والطب وكذلك العامة.

منذ اندلاع المرض، هرع الناس في الصين وبقية العالم إلى الصيدليات المحلية للحصول على أقنعة جراحية لذا وبحسب منظمة الصحة العالمية فان العالم يواجه نقصاً في الأقنعة وغيرها من معدات الحماية ضد الفيروس التاجي الجديد.

ولكن هناك أنواع مختلفة من الأقنعة في السوق، وليست جميعها فعالة حقاً ضد هذا الفيروس



الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية

SBDMA



الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية  
SBDMA

# ماهي أنواع الأقنعة (الكمامات) التي تحمي بالفعل من كوفيد-١٩؟

هناك العديد من الكمامات المستخدمة لحماية الجهاز التنفسي ولها خصائص ومعايير مختلفة. هنا سوف نتطرق فقط الى الكمامات شائعة الاستخدام لحماية الجهاز التنفسي من نقل العدوى بما فيها الفيروسات.

هناك نوعان رئيسيان من الكمامات التي توفر الحماية ضد الفيروس

قناع التنفس /

جهاز التنفس

(Respiration Mask)

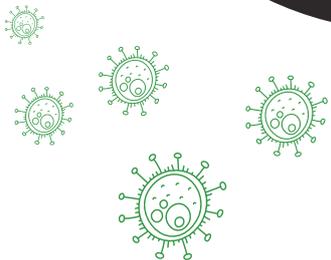
(Respirator N٩٥)

القناع الجراحي /

قناع الوجه

(Surgical Mask)

(Face Mask/

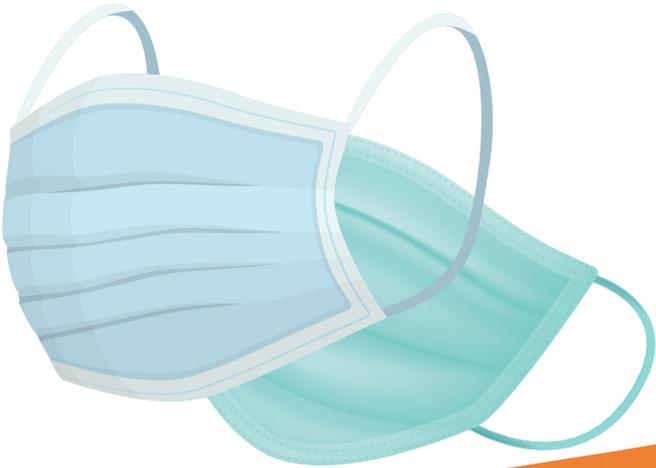


## القناع الجراحي (أقنعة الوجه):

القناع الجراحي هو مستلزم طبي فضفاض مكون من ثلاث طبقات وخاليه من الالياف او اللاتكس ولا تسبب الحساسية يمكن شراؤه من الصيدلية ويمكن التخلص منه.

يعتبر القناع الجراحي احدى وسائل الحماية الشخصية التي توفر لمرتيديها حاجزا لمنع او تقليل وصول الجسيمات الكبيرة والقطرات والسوائل او الرذاذ المتناثر من اللعاب أو أي إفرازات من الجهاز التنفسي العلوي التي قد تحتوي على جراثيم (بكتيريا -فيروسات) الى الفم او الانف.

القناع الجراحي فضفاض لا يحمي من الجسيمات الصغيرة او العوامل المعدية "المحمولة جوا" لذلك لن يمنع من يرتديها من احتمالية العدوى عندما يكون الهواء ملوث الجزيئات الصغيرة جدًا في الهواء بما فيها الفيروسات (بما فيها الفيروس التاجي) التي قد تنتقل عن طريق السعال أو العطس أو بعض الإجراءات الطبية



# المواد المصنع منها القناع الجراحي ذو الثلاث الطبقات هي كالتالي:

المادة الأساسية في تصنيع القناع الجراحي هي القماش الغير منسوج وغالبا ما يكون هو polypropylene.

تتكون معظم الأقنعة الجراحية من الطبقات التالية:

١. طبقة خارجية: لصد السوائل

٢. طبقة متوسطة: تعمل كحاجز للجراثيم

٣. طبقة داخلية: تعمل على امتصاص الرطوبة

## أحجام واللوان القناع الجراحي:

يصنع القناع الجراحي بأحجام مختلفه مثل ١٧,٥ x ٩,٥ سم للبالغين و ١٧,٥x٩,٥ للأطفال و ١٢x٧ سم للرضع ومتوفر باللوان مختلفه مثل الأبيض والازرق والاخضر والاصفر والوردي.

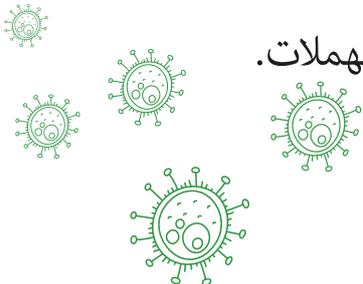
## إرشادات لإستخدام القناع الجراحي:

- يراعي اتباع تعليمات الشركة المصنعة في ما يخص طريقة الاستخدام والتخزين والتخلص.
- لا ينبغي ارتداء هذه الأقنعة لأكثر من ٣ إلى ٨ ساعات.
- لا يستخدم القناع الجراحي أكثر من مرة.
- إذا كان القناع تالفاً أو متسخاً، أو إذا أصبح التنفس من خلال القناع صعباً، يجب عليك إزالته، والتخلص منه بأمان واستبداله بآخر جديد
- للتخلص من القناع الجراحي بأمان، ضعه في كيس بلاستيكي وضعه في سلة المهملات.
- اغسل يديك بعد التعامل مع القناع المستخدم.

طبقة داخلية:  
تعمل على امتصاص الرطوبة

طبقة متوسطة:  
تعمل كحاجز للجراثيم

طبقة خارجية:  
لصد السوائل





## قناع التنفس N95:

قناع التنفس (جهاز التنفس) هو قناع للتنفس واحد وسائل الحماية الشخصية يغطي الفم والانف ومزود بجهاز تصفية يوفر الحماية لمرتيديه ملوثات الهواء والأبخرة والعوامل البيولوجية المعدية والحشيمات الصغيرة المحمولة جواً بما فيها الفيروسات مثل الفيروسات التاجية، والسارس، H1N1، إلخ

ينقسم قناع التنفس (أجهزة التنفس)  
إلى فئتين

المرشحة

العازلة

قناع التنفس المرشح: يتكون من قطعة وجهيه وجهاز تصفية. في بعض الأحيان يتم دمج عنصر المرشح في قطعة الوجه.

كما يمكن أيضاً تجهيز قناع التنفس المرشحة بصمام زفير لتحسين راحة المستخدم حيث يمنع الصمام التكثيف داخل القناع او على النظارات ويساعد المستخدم على الشهيق والزفير بسهولة.

قناع التنفس لا يعمل بالطاقة يمكن شراؤه من الصيدلية و يمكن التخلص منها أو إعادة استخدامها بعد استبدال الفلتر عندما يكون ممتلئاً.



الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية  
SBDMA

# خصائص ومعايير الكمامات المعتمدة

يخضع كل من هذين النوعين من الكمامات لمعايير ولوائح مختلفة اعتماداً على البلد أو المنطقة الجغرافية. وتخضع للعديد من اختبارات الكفاءة مثل مقاومة السوائل وكفاءة الترشيح (كفاءة ترشيح الجسيمات وكفاءة الترشيح البكتيرية) وقابلية الاشتعال والتوافق الحيوي.

## ١. اختبار الأقنعة الجراحية:

- يتم اختبار الأقنعة الجراحية في إتجاه الزفير (من الداخل إلى الخارج).
- الاختبارات تأخذ في الاعتبار كفاءة الترشيح البكتيري.

### في الولايات المتحدة

يجب ان تتوافق مع معايير ASTM التي لها ثلاثة مستويات من الحماية تتدرج من الاقل احتمالية لخطر التعرض للسوائل إلى الاعلى احتمالية).

### في أوروبا

يجب أن تتوافق مع المعيار الأوروبي EN ١٤٦٨٣ ، والذي يحتوي على ٣ مستويات من كفاءة الترشيح البكتيري (١BFE ، ٢BFE ، النوع R).

# ١١. اختبار كفاءة اقنعة التنفس:

- يتم اختبار اقنعة التنفس في اتجاه الشهيق (من الخارج إلى الداخل).
- تأخذ الاختبارات في الاعتبار كفاءة المرشح وتسرب السوائل إلى الوجه.

## في أوروبا:

يجب أن تستوفي المعيار الأوروبي EN ٢٠٠١:١٤٩ الذي يحتوي على ثلاث فئات من أجهزة التنفس الدقيقة القابلة للاستخدام مره واحده (١FFP و ٢FFP و ٣FFP).



- نسبة الترشيح للهواء الجوي ٩٤٪

- الحد الأقصى للتسرب إلى الداخل بنسبة ٨٪.

- يتم استخدامها بشكل رئيسي في البناء والزراعة

ومن قبل المتخصصين في الرعاية الصحية ضد

فيروسات الإنفلونزا.

- يتم استخدامها حالياً للحماية من فيروسات  
التاجية.



- اعلى نسبة ترشيح بين الأقنعة الثلاثة.

- نسبة الترشيح ٩٩٪ على الاقل.

- الحد الأقصى للتسرب ٢٪ إلى الداخل.

- فهي تحمي من الجزيئات الدقيقة

جداً مثل الأسبستوس.



- أقل نسبة تصفية من بين الأقنعة الثلاثة.

- نسبة ترشيح الهواء الجوي بنسبة ٨٠٪

على الأقل.

- نسبة التسرب إلى الداخل بحد أقصى ٢٢٪.

- يستخدم هذا القناع بشكل رئيسي كقناع

الغبار (الاستخدام المنزلي وأنواع مختلفة

من العمل).





الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية  
SBDMA

# في الولايات المتحدة:

يجب أن تراعي أقنعة التنفس معايير (المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية). ضمن هذا المعيار، هناك العديد من فئات أجهزة التنفس اعتمادًا على درجة مقاومة الزيت:



الفئة R

- قناع مقاوم للزيت لمدة تصل إلى ثماني ساعات.
- يتم التمييز بين ٩٥R و ٩٩R و ١٠٠R حيث يشير الرقم بعد الحرف إلى نسبة ترشيح الجسيمات العالقة في الهواء الجوي.



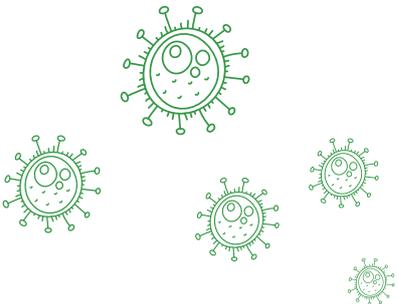
الفئة N

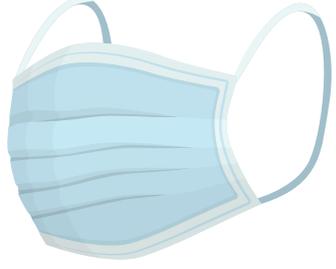
- لا يقاوم الزيت. يتم التمييز بين ٩٥N و ٩٩N و ١٠٠N.
- يشير الرقم بعد الحرف إلى نسبة ترشيح الجسيمات العالقة في الهواء الجوي.



الفئة P

- قناع مقاوم للزيت تمامًا. هناك أيضًا ٩٥P و ٩٩P و ١٠٠P.
- حيث يشير الرقم بعد الحرف إلى نسبة ترشيح الجسيمات العالقة في الهواء الجوي.



فعالية الترشيح			المعيار	نوع القناع
النوع الثالث: ٣,٠ ميكرون: ≤٩٨% ٠,١ ميكرون: X	النوع الثاني: ٣,٠ ميكرون: ≤٩٨% ٠,١ ميكرون: x	النوع الاول : ٣,٠ ميكرون: ≤٩٥% ٠,١ ميكرون: X	أوروبا: EN14683	القناع الجراحي
المستوى الثالث: ٣,٠ ميكرون: ≤٩٨% ٠,١ ميكرون: ≤٩٨%	المستوى الثاني: ٣,٠ ميكرون: ≤٩٨% ٠,١ ميكرون: ≤٩٨%	المستوى الاول: ٣,٠ ميكرون: ≤٩٥% ٠,١ ميكرون: ≤٩٥%	الولايات المتحدة الأمريكية: ASTM F٢١٠٠	
٣,٠ ميكرون: ≤٩٥% ٠,١ ميكرون: ≤٣٠%			الصين: YY / T٠٩٦٩	
KN١٠٠ / N١٠٠ ٠,٣ ميكرون < ٩٩,٩٧%	KN٩٩ / N٩٩ ٠,٣ ميكرون ≤ ٩٩%	KN٩٥ / N٩٥ ٠,٣ ميكرون ≤ ٩٥%	الولايات المتحدة الأمريكية: (٨٤ CFR ٤٢) NIOSH	القناع التنفس
FFP٣ ٠,٣ ميكرون: ≤٩٥%	FFP٢ ٠,٣ ميكرون: ≤٩٤%	FFP١ ٠,٣ ميكرون: ≤٨٠%	أوروبا: EN2001 :149	

- 3 ميكرون: معيار كفاءة ترشيح البكتيريا (BFE).
- 0.1 ميكرون: معيار كفاءة ترشيح الجسيمات الصغيرة (BFE).
- 0.3 ميكرون: تستخدم للتعبير عن حجم الجسيمات الأكثر اختراقاً وهذا الحجم من الجزيئات هي الأصعب في حجبها او التقاطها (MPPS) .
- X : غير مطلوب.



# معايير بديلة للاستخدام في الحالات الطارئة:

عند شراء او استيراد او تصنيع قناع تنفس غير معتمده لدى (المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية) بسبب الحاجة الماسة للكمامات حاليا بسبب جائحة كوفيد-١٩ العالمية فانه من المسموح والمنطقي النظر بعين الاعتبار الى الخيارات الأخرى للمعايير المعتمدة لدى عددا من الدول المصنعة للكمامات مثل:

Europe: FFP2 (2001-149 EN)  
China: KN95 (06 20-GB2626)  
Brazil: ABNT/NBR13698:2011  
Australia: P2 (AS/NZ1416:2012)  
Korea: Korea 1st class (64-2017-KMOEL)  
Japan: DS(Japan JMHLW-Ntification 214,2018)



الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية

SBDMA

عند شراء او استيراد او تصنيع كمادات غير معتمده لدى (المعهد الوطني  
للسلامة والصحة المهنية) يراعى الاخذ بعين الاعتبار وثائق الخصائص  
ووثائق نتائج الاختبارات التالية:

## 1. مواد التصنيع الأساسية والاضافية:

تصنع الأقنعة بشكل اساسل من القماش مثل البولي بروبيلين ومواد اخرى  
مثل: المعادن التي تستخدم في تحديد ملامح الأنف ومواد ملونه،  
مواد مرنة، رغو، مواد واقية للوجه ..الخ

- الحجم.
- مقاومة الشد.
- مقاومة الصدمات .
- المرونة.
- أنماط القناع: يوجد عدد من الانماط للكمادات: مثل ثنيات  
مسطحة ، مخروط.
- ميزات التصميم الخاصة: حلقات ربط أو حلقات أذن او  
درع وجه .



الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية  
SBDMA

## ٢. التقييم البيولوجي:

يتم تقييم تأثير المواد الداخلة في تصنيع الكمامات على الجسم وملامسة سطح الجلد السليم باستخدام معيار "ISO- ١٠٩٩٣" التقييم البيولوجي للأجهزة الطبية الجزء ١.

## ٣. مقاومة السوائل:

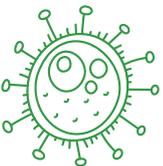
مقاومة السوائل هي قدرة مادة القناع على مقاومة اختراق الدم والجسم السوائل ويتم تقييمها اعتمادا على المعيار ASTM F1862

طريقة الاختبار:

يجرى اختبار مقاومة الكمامة للاختراق بواسطة الدم الاصطناعي ويتم تحديد النجاح او الفشل من خلال اختبار مقاومة السوائل عند ثلاث سرعات ملدى ضغط الدم البشري (٨٠ ، ١٢٠ ، ١٦٠ ملم زئبق).

## ٤. كفاءة الترشيح:

يتم تقييم أداء كفاءة المرشح وكفاءة الترشيح البكتيرية. للكمامات من خلال استخدام اختبار كفاءة الترشيح للجسيمات وفقا لمعيار ASTM F 1215-89 باستخدام كريات البوليسترين بحجم ٠,١-٠,٥ ميكرون.



## ٥. كفاءة الترشيح الجرثومي (كفاءة الترشيح البكتيري BFE):

هي مقياس لقدرة مادة القناع على منع مرور البكتيريا المتطايرة. يتم التعبير عن BFE بالنسبة المئوية للكمية التي لا تمر عبر مادة القناع عند معدل تدفق الهواء الجوي.

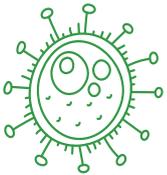
معايير الاختبار:

Mil –M369454C  
Modified Greene and vesley Method  
ASTM F 21010-01

## ٦. اختبار الضغط التفاضلي:

هو انخفاض الضغط المقاس عبر القناع الجراحي ويعبر عن مقاومة قناع الوجه الجراحي للهواء المتدفق خلال القناع ويرتبط انخفاض الضغط أيضًا بالقدرة على التنفس من خلال القناع . بشكل عام ، انخفاض دلتا- يعني زيادة التهوية.

يتم اجراء هذا الاختبار وفقا للمعيار: MIL-M- 36945C4.4.1.1.1



الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية

SBDMA



الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية  
SBDMA

## ٧. اختبار القابلية للاشتعال:

يتم تحديد قابلية القناع الجراحي للاشتعال من خلال استخدام أحد المعايير أدناه حسب الفئة.

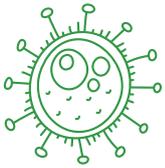
\* CPSC CS- 191-53

\* NFPA 702-1980

## ٨. وضع العلامات والملصقات:

يجب أن يتضمن إشعار ما قبل البيع وضع الملصقات بتفاصيل كافية لتلبية المتطلبات التالية:

- تحديد بوضوح الاستخدام المقصود للقناع .
- تحديد نوع القناع .
- معيار التصنيع والاعتمادية .
- تحديد ما إذا كان القناع مخصصًا لإعادة الاستخدام أو جهاز للاستخدام مرة واحدة.
- التحذيرات .



# من الذي يجب عليه ارتداء الكمامات ومتى؟

مقدم الرعاية، القناع الجراحي من اجل حماية المريض وبيئته  
(الهواء، الأسطح، المعدات، موقع الجراحة).



المريض المصاب بمرض معدي لمنع المريض من تلويث محيطه وبيئته.



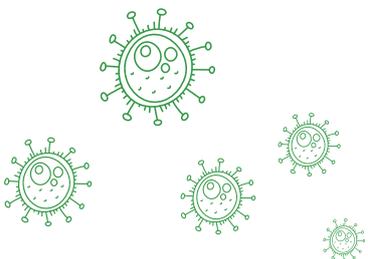
لا يوصى الأشخاص الاصحاء بارتداء القناع الجراحي للحماية من أمراض  
الجهاز التنفسي، بما في ذلك فيروسات التاجية (كوفيد-19).



يجب على المريض المصاب بمرض معدي ارتداء قناع جراحي بمجرد  
الاشتباه في العدوى.



مقدمي الرعاية الصحية، من الضروري ارتداء قناع تنفس من الفئة  
٢FFP أو ٣FFP على الأقل في وفقا للتصنيف الأوروبي او قناع تنفس  
من الفئة N أو R أو احدي المعايير المماثلة في دول أخرى.





الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية  
SBDMA

# كيفية ارتداء القناع واستعماله ونزعه والتخلص منه:

● اغسل يديك بمادة لفركهما قوامها الكحول أساساً، أو اغسلهما بالصابون والماء قبل ارتداء القناع.

● غط فمك وأنفك بالقناع وتأكد من عدم وجود فجوات تتخلل وجهك والقناع

● تجنب لمس القناع أثناء استعماله؛ وإن لمستته، فاغسل يديك بمادة لفركهما قوامها الكحول أساساً، أو اغسلهما بالصابون والماء

● استبدل القناع بآخر جديد بمجرد تعرضه للبلل، ولا تعيد استعمال الأقنعة المعدة لاستعمالها مرة واحدة

● نزع القناع: احرص على نزع القناع من الخلف (ولا تلمس مقدمته)؛ وتخلص منه فوراً برميهِ في حاوية مغلقة؛ واغسل يديك بمادة لفركهما قوامها الكحول أساساً، أو اغسلهما بالصابون والماء.

# كيف تصنع كمامتك الخاصة بنفسك؟

يوصي مركز السيطرة على الأمراض بارتداء أغطية الوجه القماشية (الكمامات) في الأماكن العامة و في الأماكن الأخرى التي من الصعب فيها الحفاظ على مسافة كافية بين الافراد (على سبيل المثال ، المحلات التجارية، البقالة والصيدليات) للتقليل من انتشار الفيروس ومساعدة الأشخاص الذين قد يكون لديهم الفيروس ولم يعرفون ذلك بسبب عدم ظهور الاعراض او الجهل بها من نقل الفيروس للآخرين.

بسبب الجائحة العالميه لمرض كوفيد-١٩ فإن الكمامات الطبية لا تكاد تكفي افراد الكوادر الطبية اوصت مراكز مكافحة الامراض الامريكية افراد المجتمع بارتداء الكمامات المصنوعة من القماش مع مراعاة الشروط التالية:

مصنوعة من عدة طبقات قماشية وليس من طبقة واحدة ولكن بحيث يكون التنفس سهل من خلالها.



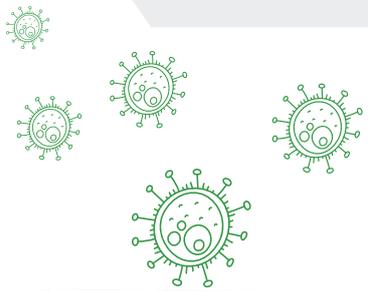
٢  
توضع الكمامة ملاصق للوجه تماما بشكل مريح بحيث  
تغطي الوجه من جسر الانق الى اسف الذقن.

٣  
أن تكون مؤمنة برباط خلف الاذن او خلف الراس.

٤  
ان يكون القماش قابل للغسل والتجفيف دون ان يتمزق  
او يتغير شكله.

٥  
ان لا يتم استعمال هذه الكمامة القماشية للأطفال تحت عمر  
السنين او أي شخص يعاني من امراض القلب او صعوبة في التنفس  
او فاقد الوعي او شخص عاجز عن ازالتها بنفسه.

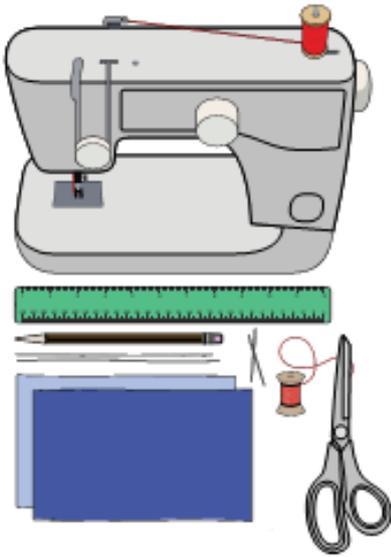
٤  
أغطية الوجه القماشية الموصي بها للعامة لا تحل محل الأقنعة  
الجراحية أو اقنعة التنفس N-95 التي يجب ان نحافظ على توفرها  
للعاملين في مجال الرعاية الصحية.



# الطريقة الأولى: حياكة غطاء الوجه القماشي

## المواد:

- قطعتي قماش مستطيل بمقاس ٢٥ × ١٥ سم من نسيج القطن.
- قطعتان مطايطتان بطول ١٥ سم.
- إبرة وخيط (أو دبوس بوبي).
- مقص.
- ماكينة الخياطة.



## الخطوات:

١- بإستخدام المقص قص قطعتان مستطيلتان من القطن

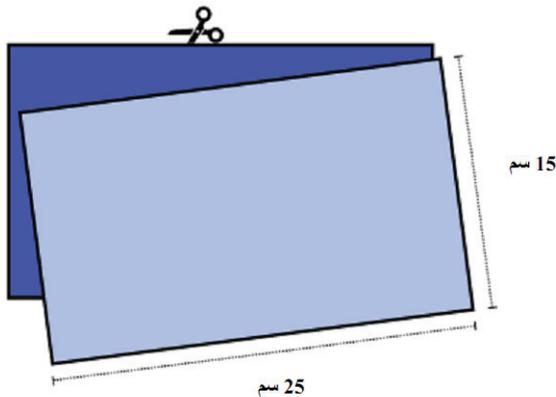
بمقاس ١٥ x ٢٥.

استخدم قطنًا محكمًا مثل قماش

اللفاف أو ملاءات من القطن او

قماش تي شيرت اجمع القطعتين بشكل

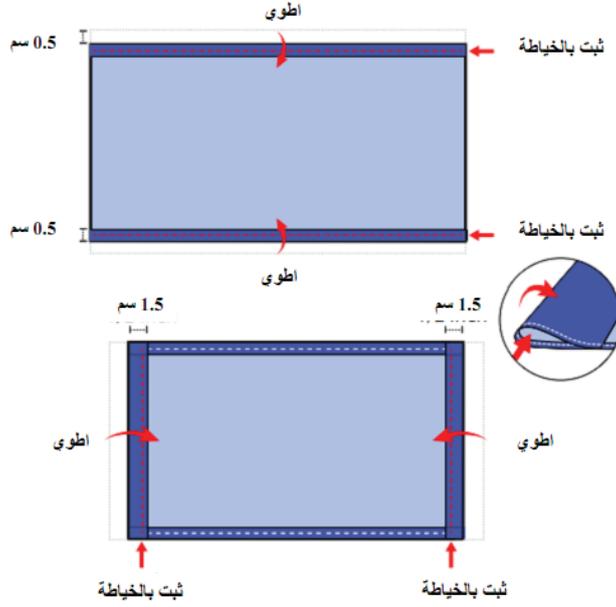
متطابق وخيطهما كما لو كانتا قطعة واحدة.



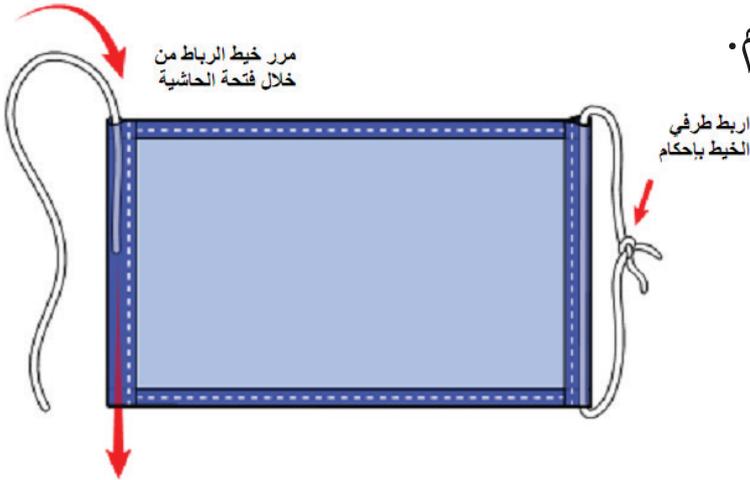


الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية  
SBDMA

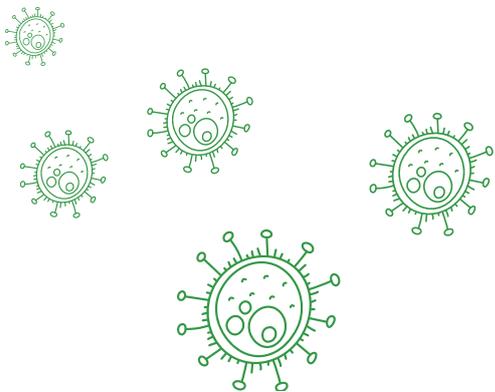
٢- اعمل حاشية على الجوانب الطويلة بمقدار ٠,٥ سم وخطهما ثم اعمل حاشية أخرى على الجانبان القصيران بمقدار ١,٥ سم ثم خطهما باستخدام ماكينة الخياطة.



٣- استخدم إبرة كبيرة أو دبوس بوبي لتمرير خيطي الرباط من خلال فتحة الحاشية الاوسع (على الجوانب القصيرة) ثم اربط نهايتي الخيطان بأحكام.



إذا لم يوجد لديك خيط مرن يمكنك استخدام أربطة الشعر أو شرائط القماش وغيره. إذا كان لديك خيط مرن يمكن استخدام مسافة اطول وربطه خلف الراس.



٤- اسحب الخيط المرن الذي بداخل الحاشية الاوسع بهدوء حتى

تتكون انثناءات مشدودة على

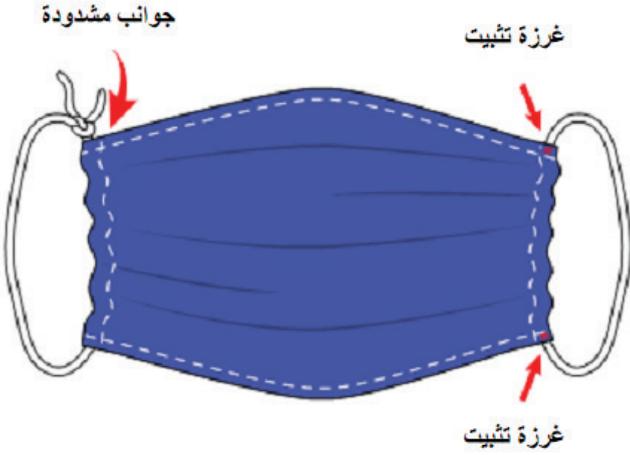
جانبي الحاشية واضبطها لكي

تتناسب مع عرض الوجه ثم

اغرز نهاية الخيوط المرنة مع

أطراف الحاشية لتثبيت مكانها

ولمنعها من الانزلاق.

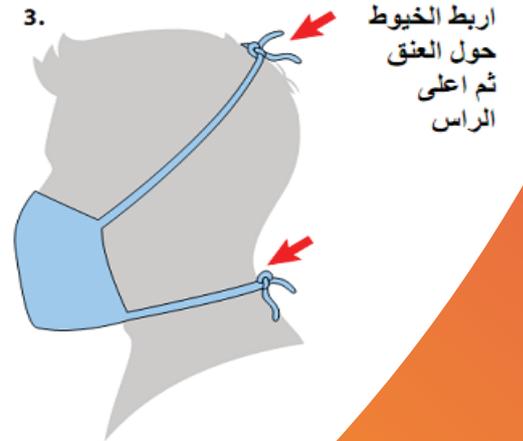
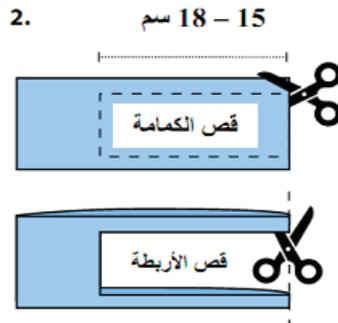
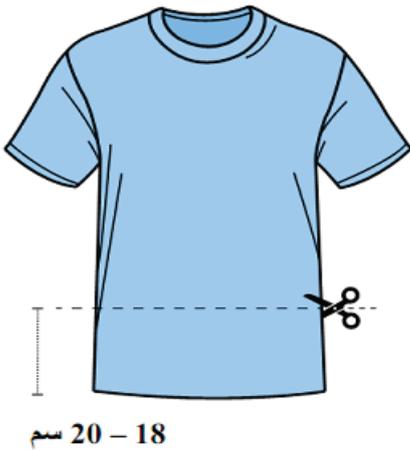


## الطريقة الثانية:

صنع غطاء الوجه القماشي باستخدام قماش القميص  
(الكمامة القماشية) بدون خياطة

**المواد:** - تي شرت. - مقص.

## الخطوات:



الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية

SBDMA



الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية  
SBDMA

## الطريقة الثانية:

# صنع الكمامة القماشية باستخدام قماش وشاح الراس بدون خياطة

## المواد:

- وشاح راس (باندانا) أو قماش قطني مربع ٥٠ x ٥٠ سم.
- فلتر قهوة.

## الخطوات:

1. قص فلتر القهوة كما في الصورة
2. ضع الفلتر في وسط قطعة القماش المثنية اثني الاسفل للأعلى والاعلى للأسفل
3. ضع الحلقة المطاطية على القماش وضع مسافة بينهما بمقدار 15 سم
4. اطوي الجوانب الى الوسط وثبتهما
5. اطوي الجوانب الى الوسط وثبتهما
6. اطوي الجوانب الى الوسط وثبتهما
7. ارتدي الكمامة

- جميع هذه الطرق المذكورة يوصي بها مركز مكافحة الامراض.
- الكمامات القماشية يجب ان يتم غسلها وتعقيمها او تطهيرها بانتظام بحسب عدد مرات الاستخدام.
- احرص على نزع الكمامات القماشية بأمان وتجنب لمس العينين او الانف او الفم اثناء نزع الكمامات القماشية واغسل يديك فوراً.

# طريقة الإبلاغ +

عن الأعراض الجانبية والمستحضرات رديئة الجودة.



الـتلفون الخاص بـ  
ببلاغات الهيئة  
01/836060



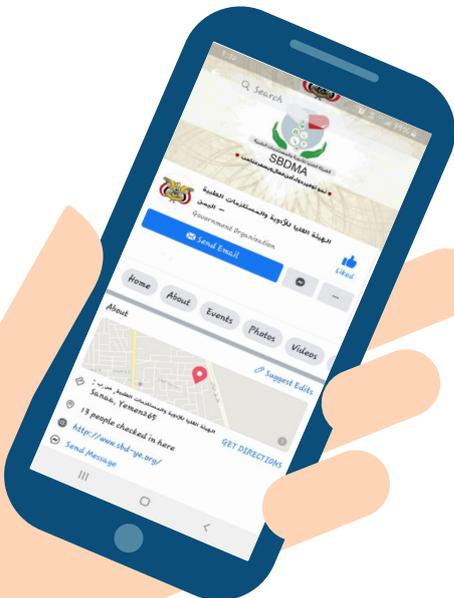
البريد الإلكتروني التابع  
لمركز التيقظ الدوائي  
ypc@sbd-ye-org



برنامج التيقظ الدوائي  
الموجود على متجر  
جوجل بلاي

## إبلاغك عن الأعراض الجانبية يساهم في:

- حماية نفسك وعائلتك والآخرين مستقبلاً من الإصابة بمضاعفات استخدام الأدوية وأعراضها الجانبية.
- التقليل من حدوث الأعراض الجانبية.



الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية

SBDMA

الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية  
مركز التيقظ الدوائي



الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية

SBDMA