

14 أيلول/سبتمبر 2020

## وضع الكمامات في ولاية كوينزلاند

يساعد وضع الكمامات في الحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19). خاصة في الأماكن التي يصعب فيها البقاء على بعد 1.5 متر من الآخرين. مثال على هذه الأماكن:

- أماكن تواجد الحشود الكبيرة
- المنزل الذي يسكنه عدد كبير من الأشخاص
- في الحافلات والقطارات

قد تضطر الى وضع الكمامة في ولاية كوينزلاند عند:

- الدخول الى مستشفى
- زيارة مرافق المسنين السكنية والصحية في مناطق التشديدات الصحية
- زيارة مراكز التأهيل السكنية في مناطق التشديدات الصحية
- إذا طلب الأطباء أو الممرضون منك ذلك
- إذا كنت تتوقع الخضوع لفحص فيروس كورونا (كوفيد 19).

من المهم الاستمرار في غسل اليدين بشكل دائم والإلتزام في البقاء على بعد خطوتين كبيرتين عن الآخرين. بالإضافة إلى تجنب العناق والتقبيل ومصافحة الآخرين.

### كيفية وضع الكمامة

1. غسل اليدين بالماء والصابون أو بمعقم اليدين قبل ارتداء الكمامة.
2. الإمساك بالكمامة من طرفي الشريط أو المطاط، وربط الشريط من الطرفين خلف الرأس أو وضع المطاط حول الأذن من الطرفين.
3. التأكد من أن الكمامة تغطي الأنف والفم بشكل كامل. والتأكد من عدم وجود فراغات أو منافذ بين الكمامة والوجه. إذا كنت تستخدم كمامة طبية، اضغط على قطعة الأنف حول أنفك.



الرجاء عدم لمس العينين أو الأنف أو الفم، أو مقدمة الكمامة خلال فترة ارتدائها. عند الإنتهاء من ارتداء الكمامة الرجاء التخلص منها في سلة المهملات وإذا أمكن وضعها في كيس محكم الإغلاق قبل التخلص منها في سلة المهملات. ثم غسل اليدين فوراً بعد التخلص من الكمامة.

### أنواع الكمامات الموصى بها أو أغطية الوجه الأخرى

أفضل نوع كمامات هو الكمامة الطبيّة المخصصة للاستخدام لمرة واحدة – يمكنك شراء هذه من الصيدليات. إذا لم تتمكن من الحصول على الكمامات الطبيّة، فإن أي كمامة من الورق أو القماش لا بأس به للاستخدام. تتكون كمامات القماش الأكثر فعالية من 3 طبقات على الأقل. إذا كنت لا تزال غير قادر على العثور على كمامة من القماش يمكن استخدام الوشاح أو باندانا ، طالما كنت قادراً على تغطية الأنف والفم بشكل صحيح.

### قم بصناعة كمامة القماش الخاصة بك

باستطاعتك صنع كمامة القماش الخاصة بك. قم باستخدام [Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#) إذا كنت تريد أن تعرف الطريقة الفضلى لصناعة الكمامات.

### غسل كمامة القماش القابلة لإعادة الاستخدام

يجب غسل كمامات القماش بعد كل استخدام

ويمكن غسلها في الغسالة مع غيرها من الملابس، أو الغسل باليد باستخدام الصابون والماء الساخن بالدرجة القصوى المناسبة للأقمشة. جفف كمامة القماش في مجفف الملابس أو في الهواء النقي (على حبل نشر الثياب) قبل إعادة استخدامها.

إغسل يديك بالصابون والماء أو مطهر اليدين بعد التعامل مع أغطية الوجه المستخدمة.

### كم من مرة عليك تغيير كمامة الوجه

يجب أن لا تعيد استخدام الكمامة الطبيّة

يمكنك غسل وإعادة استخدام كمامات القماش. انها فكرة جيدة أن يكون لديك اثنتين على الأقل، فذلك سيكون لديك دائما واحدة نظيفة متوفرة للاستخدام.

أثناء السفر أو زيارة مكان بعيداً عن المنزل، قد تكون هناك أوقات لا يمكنك فيها البقاء على بعد 1.5 متر من أشخاص آخرين وستحتاج إلى وضع الكمامة. سيكون هناك أوقات عندما يمكنك الحفاظ على المسافة ولا تحتاج إلى وضع الكمامة. إذا كنت تضع كمامة في الصباح في طريقك إلى العمل، على سبيل المثال، يجب أن لا تعيد استخدام هذه الكمامة نفسها في طريق عودتك إلى المنزل. قم برمي الكمامات الطبيّة المستعملة في سلة المهملات أو قم بتخزين كمامات القماش المستعملة في كيس بلاستيكي حتى تتمكن من غسلها لاحقاً.

قد يؤدي إعادة استخدام كمامة من القماش دون غسلها إلى نشر فيروس كورونا COVID-19 للآخرين أو حتى إلى نفسك إذا كان ملوثاً منذ الوقت الذي وضعته لأول مرة. لكل حالة جديدة، قم بوضع كمامة نظيفة. ضع الكمامات النظيفة في كيس من البلاستيك أو الورق للحفاظ على نظافتها عند حملها.



### هل تحتاج إلى معلومات إضافية؟

إذا كنت بحاجة لمترجم فوري اتصل على الرقم 13 HEALTH (13 43 25 84) واطلب مترجم. هذه الخدمة مجانية.

### مساعدة الصحة النفسية

إذا كنت تشعر بالتوتر أو الخوف أو الحزن بخصوص فيروس الكورونا (كوفيد ١٩) يمكنك الاتصال على الرقم 1300 MH CALL (1300 64 22 55) أو إتصل بمركز كوينزلاند المتعدد الثقافات للصحة النفسية (خلال ساعات الدوام من الإثنين إلى الجمعة ما بين الساعة ٨:٣٠ صباحاً و الساعة ٤:٣٠ مساءً) على الرقم 1800 188 189 يمكنك أيضاً أن تطلب مترجم فوري إذا كنت بحاجة لذلك.