

القناع الواقي اليومي (تغطية الفم والأنف)

تساعد تغطية الفم والأنف أو ارتداء القناع الواقي على تقليل انتشار العدوى الفيروسية من خلال الرزاز الملوث بالفيروس الذي يخرج من الفم والأنف على سبيل المثال أثناء التحدث، أو أثناء الكحة والسعال أو من خلال العطس. وتعتبر تغطية الفم والأنف من خلال ارتداء القناع الواقي هي عملية مكملة للتباعد المجتمعي ولقواعد النظافة الصحية وكذلك للتهوية المنتظمة للمنازل.

ما هي أنواع الأقنعة الواقية الموجودة وما هي أوجه الاختلاف بينها البعض فيما يخص فاعليتها في توفير الحماية من الإصابة بالعدوى؟

- **غطاء الفم والأنف (MNB)**، القناع اليومي المعتاد، أو القناع المجتمعي، **Community-Maske**، أو أقنعة **DIY-Masken** (صنع من أنواع الأقمشة الاعتيادية المألوفة التي يتم استخدامها في الحياة اليومية العادية. كما يوجد بجانب هذه الأنواع القماشية لتغطية الفم والأنف أيضًا أقنعة واقية غير طبية للاستخدام مرة واحدة. إن الارتداء الصحيح للقناع الواقي الجيد من شأنه أن يحمي الآخرين من الإصابة بالعدوى التي تحدث عن طريق الفقايع والرزاز المحمل بالعدوى وبذلك تقلل أخطار الإصابة بالعدوى إلى حد كبير. مع العلم أن الحماية عن طريق القناع الواقي تعتمد في المقام الأول على نوعية المواد المستخدمة في تصنيعه ومدى كثافة القماش المستخدم، وكذلك على إحكام وضع القناع بما يتناسب مع حجم الوجه وبناءً على عدد الطبقات المكونة للقناع. تعد الأقمشة المنسوجة جيدًا بغزارة وإحكام أفضل للحماية من الإصابة بالعدوى عن غيرها المصنعة من النسيج الخفيف بشكل غير مكثف. المهم أن يتم تغطية الفم والأنف تمامًا.
- **الأقنعة الطبية** (غطاء طبي للفم والأنف **(MNS)**)، وأقنعة العمليات الجراحية **(OP-Masken)** هي عبارة عن منتجات طبية، التي تخضع لمعايير الجودة وتم اختبارها وترخيصها وفقًا لترخيص **CE**. يوفر القناع الطبي الواقي الحماية للآخرين من الإصابة بالعدوى المحتملة من خلال الرزاز وكذلك الحماية القليلة لمرتدي القناع نفسه من الرزاز الخارج من الأشخاص الأخرى أثناء تنفسهم.
- **الأقنعة الواقية المفلترة** أو ما يسمى ب **(FFP-Masken)** هي عبارة عن أدوات حماية ووقاية شخصية في إطار قانون الصحة المهنية وتستخدم لأغراض حماية مرتديها من الرزاز الخارج من الآخرين أثناء تنفسهم. ويتم تصنيف هذه الأقنعة المفلترة **FFP-Masken** بحسب درجات الحماية لثلاثة أنواع مختلفة ل **FFP1**، و **FFP2**، و **FFP3**. كما يوجد أيضًا أقنعة طبية **FFP-Masken** بصمام أو بدون صمام. الأقنعة الواقية بدون صمام تقوم بتصفية هواء الشهيق وكذلك هواء الزفير وتوفر بالتالي الحماية للآخرين بجانب الحماية الشخصية، هذا يعني بأنها تحمي الأشخاص المتواجدون بالقرب من الشخص مرتدي القناع أيضًا، على الرغم من أنها تستخدم للحماية الشخصية في المقام الأول. أما الأقنعة الواقية ذات الصمام تعمل على تصفية هواء الشهيق فقط وبالتالي تتيح حماية قليلة للآخرين. ويتم استخدامها في المستشفيات في حالات قليلة جدًا.

يمكنك الحصول على معلومات مفصلة حول استخدام أغطية الفم والأنف وأقنعة الوجه الطبية وكذلك أقنعة نصف ترشيح الجسيمات (أقنعة **FFP**) على الصفحة الرئيسية للمعهد الفيديالي للأدوية والأجهزة الطبية.

أهم الأسئلة الشائعة

أين يلزم ارتداء الأقنعة والكمامات الواقية وما هي الأنواع المسموح بها؟

يلزم بشكل أساسي تغطية الفم والأنف وارتداء الأقنعة الواقية بالأماكن العامة عندما يحدث الالتقاء بين الأشخاص دون الالتزام بالمحافظة على مسافة الحد الأدنى بمقدار 1,5 متر.

كما يلزم ارتداء القناع الواقي من نوعية **FFP-Masken** في بعض المناطق والأماكن، التي يتم سردها فيما بعد.

وجوب وإلزامية ارتداء قناع طبي لتغطية الفم والأنف أو قناع طبي من نوعية FFP-Masken أو ما شابه ذلك من أقنعة التنفس الواقية

يجب ارتداء قناع طبي لتغطية الفم والأنف أو قناع طبي من نوعية FFP-Masken أو ما شابه ذلك من أقنعة التنفس الواقية (في كلٍ منها، دون صمام زفير) في الأماكن التالية:

- في الغرف والقاعات المغلقة للمرافق والشركات والمحلات التجارية والعروض التي قد يسمح بفتحها وفقاً لقانون الحماية من كورونا الحالي بولاية ساكسونيا، (يتم إعفاء المتاجر والأسواق من إلزامية ارتداء القناع إذا لم يتجاوز معدل الإصابة 10 حالات إصابة، طالما أنه بالأماكن الحفاظ على مسافة تباعد لا تقل عن 1.5 متر).
- للعمالة الحرفية ومقدمو الخدمات أثناء التواجد أمام مبنى العميل أو بداخل المبنى، طالما أن هناك أشخاص آخرون متواجدون بنفس المبنى
- أثناء الخدمات التي تتطلب الملامسة الجسدية، ينطبق هذا على الزملاء ومقدمي الخدمات على حدٍ سواء
- من قبل العمال الحرفيون ومقدمو الخدمات أثناء التواجد أمام مبنى العميل أو بداخل المبنى، طالما أن هناك أشخاص آخرون متواجدون بنفس المبنى
- من قبل موظفي خدمات رعاية المرضى الخارجيين وكذلك من الأشخاص المتخصصين في الرعاية الصحية لمرضى الحالات المتأخرة وتسكين الألام عند تقديم الرعاية الصحية لهم ومعالجتهم في إطار أنظمة وقوانين السلامة المهنية
- للموظفين في إطار لوائح السلامة المهنية وكذلك للزائرين في المرافق والمؤسسات وفقاً للمادة 36 الفقرة 1 رقم 2 من قانون الحماية من العدوى.

يمكن للجامعات ومراكز تعليم الكبار ومدارس الفنون والموسيقى والرقص والتعليم والتدريب والتعليم الإضافي وكذلك مؤسسات تعليم الكبار والمؤسسات المماثلة إعفاء المعلمين من شرط القناع طالما أنه ستتم مراعاة الحد الأدنى من المسافة.

يسقط حالياً الالتزام بارتداء القناع الواقى بالنسبة للتلاميذ وموظفي المدرسة وموظفي الرعاية باليوم الكامل بعد المدرسة في لايبزج. ومع ذلك ينصح بمواصلة ارتداء قناع الوجه الطبي أو قناع FFP2 أو قناع التنفس الواقى المماثل.

إذا تجاوزت معدلات الإصابة القيمة القياسية بمقدار 35 حالة إصابة جديدة لمدة سبعة أيام، فيجب بمؤسسات رعاية الطفولة النهارية ودور رياض الأطفال بالمدارس ارتداء قناع طبي واقى بتغطية الفم والأنف أو قناع FFP2 أو أقنعة تنفس واقية مماثلة (كل منها بدون صمام زفير) في مرافق الرعاية النهارية للأطفال وفي المدارس.

- أمام المدارس وكذلك أمام مؤسسات رعاية الطفولة النهارية ودور رياض الأطفال وأمام مدارس الرعاية النهارية العلاجية المتخصصة للأطفال (باستثناء الأطفال حتى إتمام سن السادسة من العمر)
- في المباني والأبنية الأخرى التابعة لمرافق ومؤسسات الرعاية النهارية وفي مناسباتها وفعاليتها؛ لا ينطبق هذا على الأطفال الذين تتم رعايتهم في هذه المرافق الرعائية وأثناء إجراء الامتحانات وكذلك على موظفي هذه المؤسسات أثناء تأدية خدمات رعاية الطفولة.
- في الأبنية المدرسية والفصول الدراسية، وفي المباني الأخرى التابعة للمدارس، وفي المدارس الداخلية وأثناء الفعاليات والمناسبات المدرسية. لا ينطبق هذا على الطلاب وموظفي المدرسة وموظفي رعاية ما بعد اليوم الدراسي بمؤسسة رعاية اليوم الكامل:
- في الأبنية المدرسية وبالحرم المدرسي، عند المحافظة على مسافة الحد الأدنى بـ متر ونصف بين الأشخاص
- بالمدارس الابتدائية في داخل قاعات التدريس
- بمؤسسات رعاية اليوم الكامل بالمدارس الابتدائية داخل المجموعات الطلابية
- بالساحات الخارجية للمدارس الابتدائية ومدارس ذوي الاحتياجات الخاصة وكذلك بساحات مرافق رعاية اليوم الكامل بتلك المدارس
- بمدارس ذوي الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الثانوية الأولى أثناء الفصول الدراسية
- في المرحلة العملية بمدارس ذوي الاحتياجات الخاصة المتخصصة في دعم النمو الفكري أثناء الفصول الدراسية

- أثناء الفصول الدراسية الشمولية بالأقسام المتخصصة بالتركيز على تنمية قدرات النطق والسمع
- في أثناء فصول التربية الرياضية، عند المحافظة على مسافة الحد الأدنى بمتراً ونصف بين الأشخاص
- لتناول المأكولات والمشروبات بالمبنى المدرسي
- عند عمل الامتحانات
- للتلاميذ خلال إجراء الامتحان النهائي؛ يجب مراعاة الحد الأدنى للمسافة بمقدار 1.5 متر
- في المؤسسات غير الأكاديمية لتدريب المعلمين والتعليم الإضافي، ما لم يمكن الحفاظ على مسافة لا تقل عن 1.5 متر

إلزامية ارتداء القناع الواقي من فصيلة FFP2-Masken أو الأنواع الأخرى المماثلة لها من أقنعة التنفس

يلزم ارتداء القناع الواقي من فصيلة FFP2-Masken أو الأنواع الأخرى من أقنعة التنفس المماثلة لها (دون صمام زفير بكل منها):

- في الغرف المغلقة للمؤسسات والشركات والمتاجر والهيئات وصالونات تقديم الخدمات المتعلقة بالجسد. أيضاً في اجتماعات اللجان والأحزاب والأحداث والفعاليات المماثلة التي لا يمكن إجراؤها عبر الإنترنت لأسباب قانونية أو واقعية.
- عند نقل الأشخاص في وسائل النقل العام المحلية أو لمسافات طويلة، بما في ذلك النقل المدفوع أو نقل الأشخاص من شركات النقل الحرة في المركبات ذات المحركات بما في ذلك سيارات الأجرة والنقل بين مكان الإقامة أو مكان الإقامة والمرافق الخاصة بالأشخاص ذوي الإعاقة، والأشخاص ذوي الحاجة للرعاية وكذلك المرضى لعلاجهم، للركاب وموظفي المراقبة والخدمة أثناء النقل وأثناء الإقامة في منشأة تابعة لحركة المرور المعنية
- من قبل موظفي خدمات رعاية المرضى الخارجيين وكذلك من الأشخاص المتخصصين في الرعاية الصحية لمرضى الحالات المتأخرة وتسكين الألام عند تقديم الرعاية الصحية لهم ومعالجتهم في إطار أنظمة وقوانين السلامة المهنية
- في مرافق إيواء حسب المادة 36 الفقرة 1 رقم 2 من قانون الحماية من العدوى للموظفين عند تقديم الرعاية الصحية للمرضى ومعالجتهم في إطار أنظمة وقوانين السلامة المهنية وكذلك بالنسبة الزوار

يجب على الأطفال حتى نهاية سن الـ 16 سنة ارتداء قناع طبي واقٍ لتغطية الفم والأنف فقط.

يمكن الاستغناء عن ارتداء قناع FFP2 أو أقنعة حماية التنفس المماثلة لها، إذا كان الموظف والشخص الذي سيتم رعايته أو العناية به لديهم ما يفي بالحماية الكاملة من الإصابة من خلال التطعيم الكامل ضد SARS-CoV-2 أو تعافوا من عدوى SARS-CoV-2 وكان الموظفون يرتدون قناع طبي واقٍ بتغطية الفم والأنف.

يمكن الاستغناء عن ارتداء الأقنعة التنفسية أثناء الزيارات، بشرط أن يكون جميع الحاضرين قد حصلوا على تطعيم كامل ضد SARS-CoV-2 أو تعافوا من عدوى SARS-CoV-2 وأن يرتدي الزوار قناعاً واقياً يغطي الفم والأنف.

. هل يجب على الأطفال ارتداء أقنعة واقية ؟

يجب على الآباء وأولياء الأمور التأكد من أن أطفالهم، أو أولئك الذين هم تحت حمايتهم القانونية، أيضاً يحافظون على تطبيق هذه القواعد، طالما أنهم قادرون صحياً على القيام بذلك.

يستثنى الأطفال دون سن 6 سنوات.

ينطبق الالتزام بارتداء الأقنعة الطبية الواقية لتغطية الفم والأنف أو أقنعة FFP2 أو أقنعة حماية الجهاز التنفسي المماثلة لها على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 وحتى نهاية سن الـ 16 سنة بشرط أن يرتدوا فقط قناع طبي واقٍ بتغطية الفم والأنف.

ما الذي ينطبق على الأشخاص ذوي الإعاقة والأشخاص الذين لا يستطيعون ارتداء الأقنعة الواقية اليومية (غطاء الفم والأنف) لأسباب صحية؟

يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة أو هؤلاء ذوي الإعاقات الجسدية، إذا لم يتمكنوا من القيام بذلك، التخلي عن ارتداء غطاء الفم والأنف. يكفي لإثبات الإعفاء من هذا الالتزام تقديم شهادة طبية أصلية لإثبات ذلك

كما يجوز الاستغناء مؤقتاً عن غطاء الفم والأنف عند التواصل مع الأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع ويعتمدون على قراءة الشفاه.

من هو أيضاً المستثنى من الزامية ارتداء القناع الطبي الواقي؟

- سائقي السيارات
- الأشخاص الذين يستخدمون وسائل النقل بالخلاء دون توقف
- الأشخاص الذين يمارسون الرياضة
- الأشخاص الذين يتم منحهم الحق في التحدث في تجمع مسموح به بالمعنى المقصود في قانون التجمعات بولاية ساكسونيا وفي التجمعات المسموح بها
- المتحدثون في التجمعات واللقاءات الدينية

هل يتعين على البائعات والبائعين أيضاً ارتداء قناع واقي يومي؟

ينطبق شرط ارتداء القناع الواقي أيضاً على موظفي المبيعات.

إذا تم اتخاذ مزيد من التدابير الوقائية (مثل استخدام ألواح الزجاج الأكريليك) للموظفين، فلا داعي لارتداء القناع الواقي. ومع ذلك، ينطبق هذا على الفرد الواحد فقط. في حالة كان هناك العديد من الموظفين يقفون خلف لوح الزجاج الأكريليك، فيجب اتخاذ المزيد من الإجراءات الوقائية (مثل ارتداء غطاء الفم والأنف).

هل ما زلت مضطراً للحفاظ على مسافة تباعد رغم استخدام القناع؟

نعم! إذا كنت ترتدي قناعاً، فيجب ألا يؤدي هذا إلى شعور زائف بالأمان. فإن الأتعة لا تحل محل القواعد العامة للنظافة ومسافة الحد الأدنى.

(الزامية إرتداء القناع الواقي وتغطية الفم والأنف في أماكن محددة بمنتصف المدينة وبمناطق وأرصفة المشاة بداخل المدن والأحياء)

وفقاً للائحة ولاية ساكسونيا للحماية من الإصابة بفيروس كورونا والأمر الإداري العام لمدينة لايبزج حول القيود المفروضة بالأماكن العامة يعد إرتداء القناع الواقي وتغطية الفم والأنف من الساعة السادسة صباحاً وحتى الساعة الثانية عشر من منتصف الليل (من 6 إلى 24) أمر إلزامي. (ماعدات التحرك بالأت متحركة دون التوقف لفترة وأثناء الممارسات الرياضية).

مناطق وأرصفة المشاة بمدينة لايبزج:

- Willy-Brandt-Platz
- Brühl
- Ritterstraße
- Kleine Fleischergasse
- Barfußgäßchen
- Grimmaische Straße
- Thomaskirchhof
- Salzgäßchen
- Schuhmachergäßchen
- Thomasgasse
- Sporergäßchen
- Preußergäßchen

- Peterskirchhof
- Schillerstraße
- Nikolaistraße
- Hainstraße
- Katharinenstraße
- Reichsstraße
- Petersstraße
- Neumarkt
- Universitätsstraße
- Naschmarkt
- Klostergasse
- Wintergartenstraße
- Kantatenweg
- Merseburger Straße

الأماكن الموجودة بمنتصف المدينة

- Augustusplatz
- Marktplatz
- Richard-Wagner-Platz
- Wilhelm-Leuschner-Platz
- Willy-Brandt-Platz
- Burgplatz
- Kurt-Masur-Platz
- Nikolaikirchhof
- Thomaskirchhof

توجد المعلومات التفصيلية في هذا الصدد والإرشادات على هذا الموقع على الإنترنت: coronavirus.sachsen.de.

ما هي الأشياء التي يجب مراعاتها أثناء ارتداء القناع الواقي وتغطية الفم والأنف؟

إن التعامل الجيد مع القناع الواقي وتغطية الفم والأنف مهم جداً، للوصول إلى الحماية والوقاية الكافية من الإصابة بالعدوى.

- يرجى غسل وتنظيف الأيدي جيداً بالصابون (لمدة من 20 إلى 30 ثانية بحد أدنى) قبل ارتداء القناع وتغطية الفم والأنف.
- يرجى مراعاة تغطية الأنف والفم حتى الذقن وأن يكون القناع المغطي للفم والأنف مغلق بإحكام عند الأطراف.
- قم بتغيير القناع المغطي للفم والأنف إذا أصبح مبللاً بسبب هواء التنفس. لأنه من الممكن أن تتكون وتنشأ الجراثيم لهذا السبب.
- إبتعد عن لمس القناع الواقي المغطي للفم والأنف وتحريكه أثناء إرتدائه.
- حاول عدم لمس القناع الواقي المغطي للفم والأنف من الأطراف أثناء إرتدائه وخلعه، لأنه من الممكن أن تتواجد الجراثيم المعدية في هذه المنطقة، وامسك القناع من العروة الجانبية أو الخيط الجانبي ثم اخلع القناع الواقي بحذر.
- اغسل يديك جيداً بعد خلع القناع الواقي المغطي للفم والأنف بالصابون (بحد أدنى من 20 إلى 30 ثانية).
- في حالة استخدام القناع المصنوع من الأقمشة: بعد استخدام القناع الواقي المغطي للفم والأنف يجب أن يحفظ القناع بعيداً عن الهواء حتى غسيله (على سبيل المثال في كيس محكم ومغلق) ومن الأفضل أن يتم غسل الأقمشة فوراً في درجة حرارة 60 إلى 95 درجة مئوية.

المصدر: [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(PDF 195 KB\)](#)

لقد قام المعهد الفيدرالي للأدوية والمنتجات الطبية Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte بجمع وعرض أهم الإرشادات حول كيفية التعامل الجيد مع القناع الواقي المجتمعي "Community-Masken".

Hinweise zur Handhabung von "Community-Masken"