

توجيهات الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر بشأن الاستخدام المعمم لأقنعة الوجه القماشية خلال جائحة COVID-19

الخلفية

تتم مناقشة استخدام الأقنعة الطبية¹ وأقنعة التنفس² وغيرها من أقنعة الوجه على نطاق واسع في الاستجابة لـ COVID-19. لا توجد أدلة قوية تؤيد أو تعارض الاستخدام الواسع النطاق للأقنعة من جانب أفراد الجمهور. تتمثل توصية منظمة الصحة العالمية في تخصيص معدات الحماية الشخصية الطبية (PPE) مثل الأقنعة الطبية وأقنعة التنفس لفتتين من الناس: (١) الأشخاص المشاركين في رعاية الحالات المشتبه فيها والمؤكد اصابتها بـ COVID-19، و(٢) الأشخاص المشتبه في أنهم مصابون بـ COVID-19 أو الذين تأكدت اصابتهم به.

تدعم الأدلة الحالية انتقال عدوى COVID-19 عبر القطرات والاتصال في الإعدادات القياسية، في حين أنه في المرافق الصحية، يمكن للفيروس أن ينتشر في الهباء الجوي أثناء إجراءات معينة، مثل التنبيب والتهوية، مما يشكل خطرًا أكبر لانتقال العدوى. هناك حاجة إلى أقنعة التنفس خلال أنشطة الرعاية الصحية العالية الخطورة (أي الإجراءات التي تولد الهباء الجوي)، والأقنعة الطبية مطلوبة كإجراء وقائي عام في بيئات الرعاية الصحية حيث قد تكون حالات COVID-19 متواجدة. كما يتعرض العاملون في مجال الرعاية الصحية وغيرهم من العاملين في الخطوط الأمامية لخطر الإصابة بالمرض والوفاة بسبب تعرضهم المتكرر للمرضى الذين يحملون العدوى. من منظور العاملين الصحيين، يمكن أن يؤدي الافتقار إلى معدات الحماية الشخصية إلى القلق والخوف من رؤية المرضى، وقد يؤدي إلى تناقص عدد الموظفين، وهو ما شوهد في بعض البلدان. بالإضافة إلى ذلك، بدون توافر أقنعة التنفس، قد يواجه العاملون الصحيون معضلة عندما يواجهون مرضى يتطلب علاجهم إجراءات توليد الهباء الجوي، مما قد يؤدي إلى زيادة الوفيات.

إذا مرض العديد من العاملين الصحيين بسبب التعرض للفيروس الذي يسبب COVID-19، يمكن أن يقلل ذلك من قدرة النظام الصحي على رعاية مرضى COVID-19 وتقديم خدمات أساسية أخرى مثل التطعيم الروتيني، وصحة الأم والطفل، أو علاج الحالات الأخرى. قد أظهرت فاشيات أخرى ذات تأثير غير متناسب على العاملين في مجال الرعاية الصحية، مثل الإيبولا، الآثار الطويلة الأجل على النظم الصحية الناجمة عن وفاة العاملين في الخطوط الأمامية، مع انخفاض فرص الحصول على الرعاية لأضعف الفئات السكانية أثناء الوباء وبعده على حد سواء. لذلك فإن الافتقار إلى الحماية المناسبة للعاملين في الخطوط الأمامية له آثار إنسانية كبيرة عليهم، على الاستجابة للفاشية، وعلى صحة السكان على المدى الطويل.

هناك تحديات كبيرة في مجال الإمدادات العالمية لمعدات الحماية الشخصية PPE، بما في ذلك الأقنعة الطبية وأقنعة التنفس. إن استخدام معدات الحماية الشخصية الطبية من قبل الناس الذين لا يقدمون الرعاية وليسوا من المرضى يقلل من توافر هذه المعدات الحيوية للعاملين في الخطوط الأمامية. على الرغم من عدم وجود أدلة على استخدام الأقنعة الطبية من قبل الجمهور العام، فإن بعض الحكومات توصي أو تشترط استخدام الأقنعة في الأنشطة في الأماكن العامة. من المتوقع أن يؤدي ذلك إلى زيادة الطلب على معدات الحماية الشخصية الطبية الحرجة هذه، مما قد يعرض للعاملين في الخطوط الأمامية الذين يحصلون على المعدات التي يحتاجون إليها بشكل محدود. كما أنه يزيد من المخاطر بالنسبة لأفراد المجتمع الذين قد يشترط قناعاً منخفض الجودة بسبب الخوف من عدم القيام بالشئ الصحيح. كما أن الاستخدام غير الصحيح للأقنعة الطبية أو استخدام أقنعة دون المستوى قد يزيد من المخاطر التي يتعرض لها الأفراد، الذين قد يشعرون بإحساس زائف بالأمان ويقلل من السلوكيات الأخرى التي تقلل من المخاطر.

قد طلبت بعض الحكومات من الجمعيات الوطنية دعم إنتاج أقنعة القماش في البلدان التي يفرض فيها استخدام الأقنعة في الأماكن العامة. من المهم للغاية أن ينتج عن هذا الإنتاج إمدادات من الأقنعة التي من المرجح أن تقلل من انتقال العدوى، وليس زيادتها.

¹ الأقنعة الطبية والأقنعة الجراحية هي نفسها، لغرض هذه التوجيهات. كلاهما يشير إلى أقنعة الوجه المخصصة للاستخدام في الإعدادات السريرية.

² على سبيل المثال أقنعة التنفس N95 أو FFP2

توصيات منظمة الصحة العالمية بشأن COVID-19

- توصي منظمة الصحة العالمية باستخدام الأقنعة الطبية والأقنعة التنفسية للعاملين في مجال الرعاية الصحية والعناية بالوفيات (السريرية، الإسعاف، الصيدلة، الرعاية المنزلية، العاملين في مجال الصحة المجتمعية، الطب الشرعي/الدفن، وعمال النظافة في هذه البيئات) وللأشخاص الذين يعانون من أعراض الجهاز التنفسي.
- يستند هذا التوجيه على تقييم مستمر للأدلة والمخاطر من قبل فريق من خبراء الوقاية من العدوى ومكافحتها (IPC)
- تم مناقشة استخدام الأقنعة كطريقة وقائية قد تحد من انتشار أمراض الجهاز التنفسي، ولكن يجب استخدامه بالاقتران مع تدابير الصحة العامة الأخرى بما في ذلك غسل اليدين والابتعاد الاجتماعي. يجب حجب الأقنعة الطبية وأقنعة التنفس للعاملين في مجال الرعاية الصحية ومقدمي الرعاية³.
- لا تقدم منظمة الصحة العالمية أي توجيهات مع أو ضد استخدام أقنعة القماش للأشخاص الذين لا يحتاجون إلى معدات الحماية الشخصية الطبية.
- راجعت منظمة الصحة العالمية إرشاداتها المتعلقة بالأقنعة في 6 نيسان/أبريل 2020، وتمسك بالتوصيات المذكورة أعلاه.

الأقنعة الطبية

- الأدلة على استخدام الأقنعة الطبية في المراكز الطبية عالية. إن مراجعة كوكرين للأدلة المستقاة من نقشي السارس - وهي الفاشية الأكثر تشابهاً مع COVID-19 - توضح أهمية الحواجز والحماية للعاملين في مجال الرعاية الصحية، بما في ذلك الأقنعة الطبية والقفازات والنظارات الواقية.
- هناك أدلة أقل على استخدام الأقنعة من قبل الجمهور العام، وحيثما توجد أدلة، لا يمكن فصل آثار استخدام الأقنعة الطبية عن آثار غسل اليدين، والابتعاد الجسدي، وغيرها من تدابير الصحة العامة التي اتخذت بصورة مشتركة.

أقنعة الوجه القماشية

- وجدت مجموعة من التجارب العشوائية لأقنعة القماش مقارنة بالأقنعة الطبية لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية أن معدل الإصابة بفيروس الجهاز التنفسي أعلى في المجموعة التي ترتدي أقنعة من القماش بما أن التجارب شملت كل من الناس الذين يرتدون أقنعة طبية وأولئك الذين لا يرتدون أي أقنعة، فإنه لا يمكن القول ما إذا كانت أقنعة القماش قامت فعلاً بزيادة العدوى أو فشلت فقط في تقليصها في المراكز الطبية. لم تكن هناك دراسات واسعة النطاق حول تأثير ارتداء أقنعة القماش بين عامة السكان.
- قد تزيد عدة عناصر من أقنعة القماش من المخاطر على مرتديها، بما في ذلك:
 - الخصائص الفيزيائية الملازمة لقناع القماش
 - إعادة الاستخدام وتواتر/فعالية التنظيف
 - يمكن للفيروسات أن تعيش على أسطح أقنعة الوجه
 - انتقال العدوى الذاتي بسبب الاستخدام المتكرر والإزالة غير السليمة للقناع
 - قد تكون أقنعة القماش غير مريحة، مما يؤدي إلى زيادة لمس الوجه أو التلاعب بالقناع
 - يمكن أن تكون التنقية ضعيفة للغاية (حوالي 0٪)
 - قد تكون سيئة الصنع أو سيئة الالتصاق بالوجه (على سبيل المثال غير مريحة عند الأنف أو الخدين أو تحت الذقن) مما قد يعطي شعوراً زائفاً بالأمان ويقلل من الاهتمام بالتدابير التي أثبتت جدواها كالابتعاد ونظافة اليدين ويؤدي في الواقع إلى زيادة خطر انتقال العدوى.
 - قد تزيد أقنعة القماش من خطر الإصابة بالعدوى بسبب الرطوبة وانتشار السوائل واحتباس مسببات الأمراض، وقد تم تحديدها كعوامل خطر للعدوى المتعلقة بالإخفاء المزدوج أثناء نقشي السارس، ويمكن التنبؤ بآثار مماثلة بأقنعة من القماش.
- قد يكون هناك خطر متزايد خاصة مع أقنعة القماش التي لا يتم غسلها بشكل متكرر أو لا يتم تجفيفها بشكل كاف.

³ وفقاً لدراسة BMJ، كان معدل مرض الجهاز التنفسي السريري أعلى في مجموعة أقنعة القماش، تليها مجموعة التحكم (التي شملت كلا من الناس الذين يرتدون قناع طبي والذين لا يرتدون أي أقنعة)، وأدنى في مجموعة الأقنعة الطبية. كان المرض الشبيه بالأنفلونزا أعلى بكثير بين العاملين في مجال الرعاية الصحية (HCWs) في مجموعة أقنعة القماش، مقارنة بكل من مجموعة الأقنعة الطبية ومجموعة التحكم. من غير المعروف أيضاً ما إذا كانت معدلات العدوى التي لوحظت في مجموعة أقنعة القماش هي نفسها أو أعلى مما كانت عليه في العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين لا يرتدون أي قناع، كما استخدم جميع المشاركين تقريباً في مجموعة التحكم القناع.

- لا توجد حالياً أدلة إحصائية تؤيد أو ترفض استخدام أقنعة القماش من قبل أفراد المجتمع. من الممكن أن تقلل أقنعة القماش من إنتاج القطرات من قبل المرضى الذين يسعلون أو يعطسون، ولكنها لا تقضي عليها، مما يقلل من خطر العدوى للآخرين عن طريق إنشاء حاجز مقدوف. لا يوجد دليل على أن استخدام أغطية الوجه القماشية يمكن أن يقلل من خطر انتقال العدوى لأفراد الجمهور.
- يجب أن يكون أي استخدام لأغطية الوجه القماشية مصحوباً بنظافة اليدين بشكل صارم، واستمرار العزل الذاتي لأي شخص لديه أعراض الجهاز التنفسي، والابتعاد الجسدي كلما كان ذلك ممكناً.

نهج للحد من الضرر وزيادة التأثير المحتمل على الصحة العامة للاستخدام الإلزامي للأقنعة وأقنعة الوجه القماشية

ويواصل الاتحاد الدولي متابعة توجيهات منظمة الصحة العالمية بشأن استخدام الأقنعة الطبية والأقنعة التنفسية للعاملين في مجال الرعاية الصحية والمرضى، ويدعو إلى تدخلات قائمة على الأدلة لإنهاء حالات الطوارئ الصحية العمومية والتخفيف من حدتها .

حيثما تلزم السلطات أو الثقافات استخدام أقنعة الوجه، يجب أن تسعى النهج التي تدعو إلى استخدام أقنعة القماش إلى منع الضرر من الأقنعة الغير ملائمة والمساعدة على الحفاظ على مخزون معدات الحماية الشخصية الطبية للمستخدمين المناسبين. في فترة الوباء أو الجائحة مثل كوفيد-19، قد يساهم ارتداء قناع من القماش يغطي الفم والأنف والذقن في الحد من انتشار الفيروس من الأفراد المصابين، وبالتالي قد يحمي الآخرين من الإصابة. قد يتعرض أي شخص على اتصال مع شخص مصاب، مع أو بدون أعراض مرئية، إلى قطرات الجهاز التنفسي التي تحتوي على جزيئات فيروسية. قد يقلل استخدام أقنعة الوجه القماشية من كمية القطرات المحتوية على الفيروس التي ينتجها الشخص المصاب، مما يقلل من خطر انتقالها إلى الآخرين. لا يوجد دليل على أن أقنعة القماش تقلل من خطر تعرض الأفراد للقطرات التنفسية المعدية.

من المتوقع أن يأتي أكبر تأثير لسياسة قناع القماش من استبدال الاستخدام المعمم للمعدات الطبية باستخدام أقنعة الوجه القماشية بطريقة لا تسبب الضرر. من المهم إعادة التأكيد على تدابير الصحة العامة المساعدة التي أظهرت أنها تقلل من انتشار الفيروس مثل نظافة اليدين والابتعاد الجسدي (حيثما أمكن) .

هذا النهج لأقنعة القماش له ثلاثة أهداف:

- 1) الحد من الأثر السلبي لاستخدام الأقنعة الطبية على نطاق واسع على توافر معدات الحماية الشخصية للعاملين الصحيين في الخطوط الأمامية، عن طريق استبدال المعدات الطبية بأقنعة الوجه القماشية القابلة لإعادة الاستخدام لأفراد المجتمع الذين لا توصي توجيهات منظمة الصحة العالمية باستخدام الأقنعة الطبية لهم؛
- 2) تسهيل الاستخدام الصحيح للأقنعة القماشية القابلة لإعادة الاستخدام التي تفي بالمعايير الدنيا، حيث تكون فرص الابتعاد الاجتماعي وأداب السعال والعطس وغسل اليدين محدودة؛ وهذا قد يحد من قدرة الأشخاص المصابين على إسقاط قطرات الجهاز التنفسي المصابة بالفيروس على الأسطح أو الأشخاص الذين لم يتعرضوا لمصابين بالمرض؛
- 3) قد يساعد الاستخدام الصحيح لأقنعة القماش في تقليل لمس الوجه، مما قد يساعد على تقليل المخاطر الفردية.

للحفاظ على نهج الحد من الضرر، سيتم تقديم الدعم التالي:

- 1) ينبغي استخدام الحد الأدنى من المعايير المدعومة، أعلى معايير اللجنة الدولية للصليب الأحمر /الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (أدناه) أو المعايير الدنيا على النحو الذي توفره وزارة الصحة.
- 2) يجب استخدام نهج المشاركة المجتمعية لفهم تصورات الناس ومعتقداتهم فيما يتعلق بأغطية الوجه بالقماش أو بالأقنعة الطبية، من أجل تكييف المعلومات والتوجيه المقدم وفقاً لذلك، إلى جانب الإبلاغ عن المخاطر والمشاركة المجتمعية تجاه تعزيز السلوكيات الصحية الآمنة فيما يتعلق باستخدامها.
- 3) وينبغي أن تتناول هذه التدابير ما يلي:
 - أ- الحاجة إلى الحفاظ على مستوى عالٍ من نظافة اليدين، والتباعد الجسدي، وما إلى ذلك، كوسيلة رئيسية للحد من انتقال العدوى؛
 - ب- تدابير الصيانة لأغطية الوجه القماشية؛
 - ت- عملية الوضع الصحيحة، وارتداء وإزالة قناع الوجه القماشي بشكل صحيح؛
 - ث- الحاجة إلى الحفاظ على مخزون من الأقنعة الطبية للعاملين في الخطوط الأمامية؛
 - ج- الطبيعة الواقية غير المعروفة لأغطية الوجه القماشية؛
- 4) مواصلة الرصد للحصول على أدلة على الضرر وسبل التخفيف منه.

الأفراد الذين ليس لديهم أعراض تنفسية الذين يعيشون في المناطق ذات الانتقال النشط للفيروس والتي ينصح فيها باستخدام قناع القماش يجب عليهم:

- تجنب أكبر عدد ممكن من مجموعات الناس (مثل التجمعات والتسوق والحشود ووسائل النقل العام)؛
- الحفاظ على المسافة الاجتماعية على الأقل 1-2 متر من الآخرين خارج نطاق أسرهم المعيشية؛
- التوقف عن مصافحة الأيدي والتقبيل الاجتماعي والعناق، بما في ذلك في الجنازات
- غسل اليدين بشكل متكرر باستخدام الصابون والماء أو معقم اليدين الكحولي
- الامتناع عن لمس الفم أو الأنف أو العينين
- اتباع التعليمات أدناه لارتداء وإزالة وغسل والتخلص من قناع الوجه القماش

وينصح الأفراد الذين يعانون من أعراض تنفسية، بالإضافة إلى التدابير المذكورة أعلاه، بارتداء قناع طبي/جراحي، وفقاً لمعايير منظمة الصحة العالمية واتباع المشورة من السلطات المحلية.

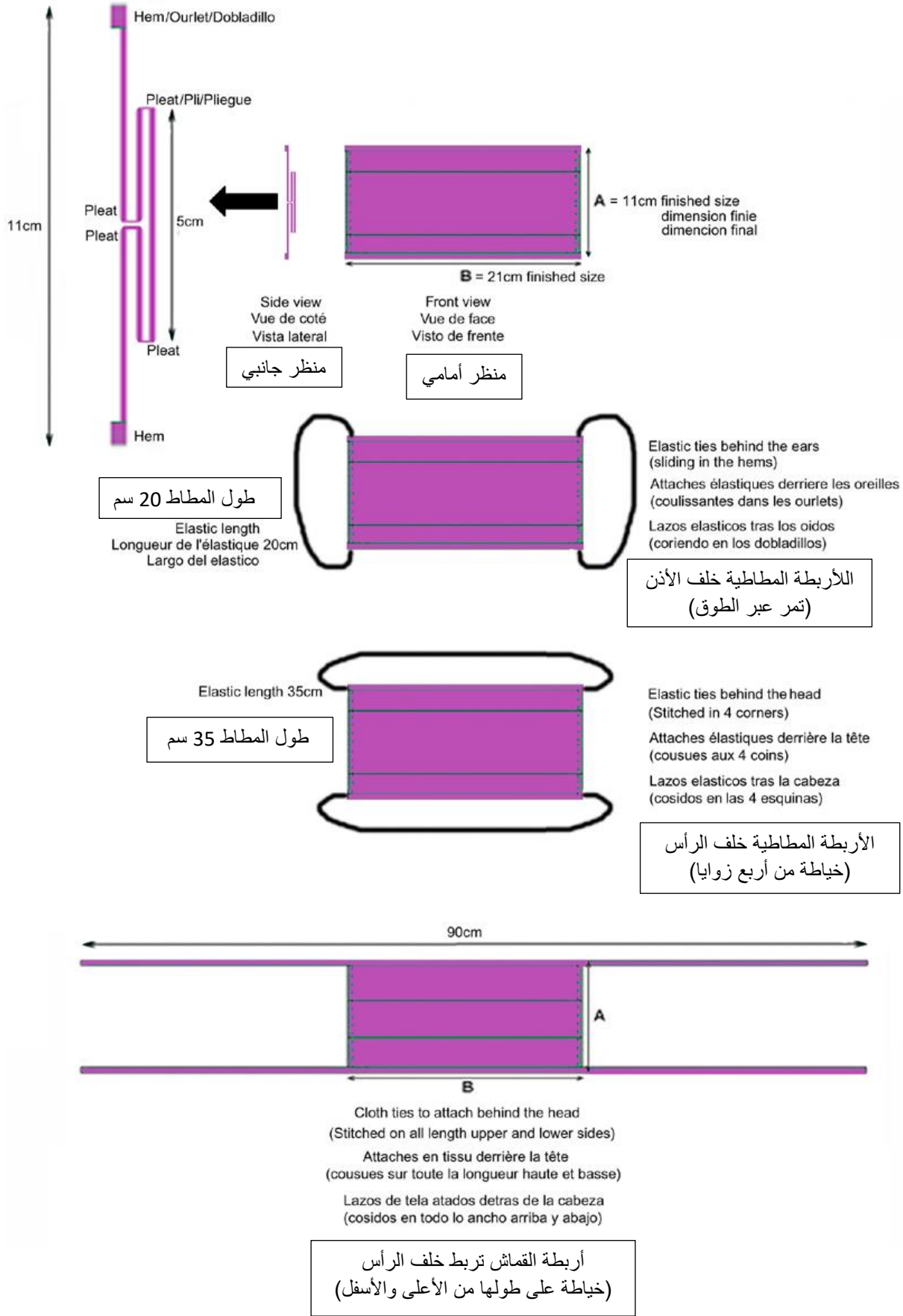
كيفية استخدام قناع الوجه القماشي القابل لإعادة الاستعمال :

- بعد غسل اليدين، ضع قناعاً نظيفاً وجافاً بعناية على الوجه، مع ضمان أنه يغطي الفم والأنف والذقن. اربطه بشكل محكم لتقليل أي فجوة بين الجلد والقناع.
- تجنب لمس القناع أثناء ارتدائه.
- لإزالة القناع، لا تلمس الجزء الأمامي من القناع ولكن فك الرباط من الخلف.
- اغسل يديك بالماء والصابون أو بمعقم اليدين الكحولي قبل وبعد إزالة القناع أو كلما قمت بلمسه.
- استبدل القناع بقناع جاف نظيف بمجرد أن يصبح رطباً، أو مرة واحدة على الأقل في اليوم أو أكثر عند استخدامه لفترات طويلة.
- استخدم حقيبة مخصصة للحفاظ على القناع المستخدم (انظر المواصفات).
- اغسل ثم تخلص من الأقنعة التالفة على الفور.
- بعد إزالة القناع سارع بغسل القناع والحقيبة الواقية بالماء الساخن والصابون، وقم بتجفيفه تمامًا قبل استخدامه مرة أخرى.
- لا تتخلص من القناع أو تتركه دون غسله أو وضعه في كيس واقٍ مغلق.
- اغسل الأقنعة في ماء ساخن حاوي على الصابون (على الأقل 60 درجة مئوية)
- اترك أقنعة القماش لتجف في الشمس أو في النشافة حتى تكون جافة تماماً. قد تزيد الأقنعة الرطبة من خطر الإصابة بالعدوى.
- العمر المتوقع لقناع القماش القابل لإعادة الاستخدام هو شهرين مع الغسيل اليومي.
- في حال التخطيط لتوفير الأقنعة، تحتاج ما لا يقل عن 3 أقنعة لكل شخص في اليوم الواحد.

هذا النوع من قناع الوجه غير مناسب للعاملين الطبيين في مكان العمل. ينبغي للعاملين في المجال الطبي استخدام قناع الحماية التنفسية المحدد بدلا من ذلك. المواصفات هنا أدناه مخصصة للمصنعين المحليين ، ومحلات الخياطة ، والأقنعة المنزلية الصنع. وتعرب اللجنة الدولية للصليب الأحمر والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر عن امتنانها لكل من: AFNOR, IFTH, DGA, Apave للمساهمات القيمة التي قدمتها لوضع هذه المواصفات.

المواصفات القياسية	يجب أن يفي القناع بمواصفات EN14683+AC Type I ، وتم اختبارها وفقاً لإجراء الاختبار المبسط وفقاً لـ AFNOR S76-001 الذي نشر في 27-03-2020.
المواد	القماش، منسوج، نسيج ناعم وضيق، ناعم الملمس، 100٪ قطن (غير محبوك، غير ملبد، غير مغلف ولا مشمع)، عدد الخيوط: الحد الأدنى 50 إلى الحد الأقصى 60 خيطاً/سم ²
الوزن	115 غ/متر مربع +/- 10% لكل طبقة للأقنعة المنزلية الصنع، يمكن للمرء استخدام ملاءة السرير أو أقمشة أخرى مثل «kikoi»، «saron»، «kitengé»، «pagne»، ومعظم الأقمشة القطنية الناعمة المستخدمة للقمصان والفساتين الخ؛ لا تستخدم القماش الذي يحوي فجوات مرئية بين الخيوط، واستخدم القماش الناعم والضيق فقط.
الصنع	مخيط فقط على الحواف. لا خياطة أمام الفم والأنف. يجب أن يقلل نوع الطوق وخیوط الغزل من خطر تهيج الجلد. جميع الدرر يجب أن تكون محكمة القفل.
عدد الطبقات	طبقتان
الشكل	قناع مستطيل مسطح، مع طيات 5 سم
الأبعاد للمحلات التجارية والصناعات الخياطة	الأبعاد النهائية 21 سم عرض × ارتفاع 11 سم، مطوية مع اثنتين من الطيات المعاكسة بعرض 5، 2 سم لكل منهما. أبعاد التقطيع يتم حسابها من قبل صانع وفقاً للممارسة الجيدة.
الأبعاد للأقنعة المنزلية الصنع، أو للأحجام الخاصة (كأقنعة الأطفال)	خذ أبعاد وجه المستخدم: البعد العمودي بدون ثني: المسافة من جسر الأنف على طول الأنف وعلى الذقن إلى الجزء الخلفي من الذقن (بالإضافة إلى الطوق وفقاً للممارسة) البعد الأفقي: 3/2 من المسافة من مركز الأذن الأولى إلى مركز الأذن الأخرى مروراً فوق الذقن (بالإضافة إلى الطوق حسب الممارسة)
اللون	بخلاف الأزرق العادي والأخضر العادي ، لتجنب الارتباك مع الأقنعة الطبية. استخدام لونين مختلفين للتمييز بين داخل وخارج القناع. يفضل استخدام قطعة قماش بيضاء اللون للطبقة الداخلية.
الأربطة	أربطة مطاطية ناعمة الملمس وراء الأذنين أو وراء الرأس، أو عندما لا تتوفر أربطة مطاطية ، يمكن صنع الأربطة من نفس قماش القناع (قطع من 3cm × 90cm مطوقة ومطوية مرة واحدة) بدون مشبك لتثبيت الأربطة، فقط بواسطة الخياطة يجب أن تتحمل الأربطة قوة سحب بمقدار 5 كغ لكل منهما.
المتانة	قادرة على تحمل الغسيل المنتظم على درجة حرارة 60 درجة مئوية دون أي ضرر. العمر المتوقع هو شهرين مع الغسيل اليومي.
الملوثات	غسل وتعقيم الأقنعة قبل التعبئة والتسليم.
التعبئة	وفقاً لعقد الشراء. عند الطلب، سيتم تعبئة الأقنعة في كيس بلاستيكي دائم يمكن استخدامه كحاوية واقية للأقنعة المستخدمة.

	<p>WASH HANDS with WATER and SOAP</p> <ul style="list-style-type: none">- BEFORE putting on mask- After REMOVING mask- If mask is TOUCHED while worn	<p>اغسل يديك بالماء والصابون</p> <ul style="list-style-type: none">• قبل وضع القناع• بعد إزالة القناع• إذا تم لمس القناع أثناء ارتدائه
	<p>PLACE CLEAN DRY MASK CAREFULLY OVER MOUTH, NOSE AND CHIN</p> <p>Tie securely in place to avoid gaps</p> <p>TO REMOVE, untie FROM BEHIND</p>	<p>قم بوضع القناع الجاف والنظيف بحذر فوق الفم ، الأنف والذقن</p> <p>قم بربطه في مكانه لتجنب أي فراغات</p> <p>لإزالة القناع قم بفكه من الخلف</p>
	<p>NOT INTENDED FOR MEDICAL STAFF AT PLACE OF WORK</p>	<p>غير مخصص للطواقم الطبي في مكان العمل</p>
	<p>DO NOT TOUCH MOUTH AND NOSE</p> <p>DO NOT TOUCH MASK WHILE WEARING</p>	<p>لا تلمس الوجه والأنف</p> <p>لا تلمس القناع أثناء ارتدائه</p>
	<p>DO NOT PUT MASK ON FOREHEAD OR UNDER THE CHIN WHILE IN USE OR AFTER USE</p>	<p>لا تضع القماش على الجبهة أو تحت الذقن أثناء استخدامه أو بعد الاستخدام</p>
	<p>REPLACE MASK if DAMP, or at least ONCE A DAY</p> <p>Or more often for prolonged use</p>	<p>استبدل القناع إذا أصبح رطباً ، أو مرة واحدة على الأقل في اليوم أو أكثر عند استخدامه لفترات طويلة.</p>
	<p>WASH DAILY with HOT WATER AND SOAP</p>	<p>اغسل القناع يوميا بالماء الساخن والصابون</p>
	<p>DISPOSE OF DAMAGED MASK IMMEDIATELY</p> <p>DO NOT DISCARD WITHOUT PRIOR WASHING</p> <p>Or CLOSING in PLASTIC BAG</p>	<p>تخلص من القناع المتضرر فوراً</p> <p>لا تتخلص منه بدون غسله أو وضعه في كيس بلاستيك مغلق</p>
<p>ALWAYS CONSULT AND APPLY HEALTH AUTHORITIES RECOMMENDATIONS</p>		<p>دائماً استشر وطبق توصيات السلطات الصحية</p>



Examples of homemade masks:



أمثلة عن الأقتعة المنزلية الصنع