

توجيهات الاتحاد الدولي بشأن استخدام الأقنعة الطبية

خلال تفشي جائحة كوفيد-19

لمحة

إن استخدام الأقنعة الطبية¹، وأجهزة التنفس²، والأقنعة القماشية وغيرها من أغطية الوجه استجابةً لكوفيد-19 هو محل نقاش واسع. وتوصي منظمة الصحة العالمية، في السياقات التي يُعرف أو يُشتبه فيها بانتقال كوفيد-19 في المجتمع المحلي بصورة مستمرة، باستخدام الأقنعة الطبية من قبل أي شخص يعمل في بيئة سريرية أو يشارك في رعاية الحالات المشتبه فيها أو المؤكدة لكوفيد-19، ومن قبل الأشخاص المعرضين للخطر في الظروف التي يتعذر عليهم فيها الحفاظ على المبادئ الجسدية. كما تنصح منظمة الصحة العالمية الحكومات بتشجيع عامة الناس على استخدام الأقنعة غير الطبية (أي الأقنعة القماشية) في الأماكن العامة حيث لا يمكن الحفاظ على المبادئ الجسدية، وفي السياقات التي يشتبه في انتشار الفيروس أو يُعرف بانتشاره فيها.

وتشير الأدلة الحالية إلى أن الفيروس الذي يسبب كوفيد-19 ينتقل في معظم الأحيان عن طريق القطرات والاتصال. ويمكن للعدوى أن تنتقل عندما يكون الشخص على اتصال وثيق (على بعد متر إلى مترين) من الشخص المصاب، سواء كان ذلك الشخص يعاني من أعراض كوفيد-19 أو لا يعاني منها. ويكون خطر الإصابة أعلى في الداخل وفي المناطق ذات التهوية الرديئة. وهناك خطر أكبر لانتقال الفيروس من الأشخاص الذين يعانون الأعراض إلى الآخرين عندما لا يرتدي كلا الشخصين معدات الوقاية الشخصية المناسبة. وقد تمثل حالات ما قبل ظهور أعراض الإصابة أو الحالات التي لا تبين أي أعراض مصدراً هاماً للعدوى في المجتمعات المحلية. ولذا، فإن الاستخدام المناسب للأقنعة من قبل الناس - سواء كانت لديهم أعراض أم لا - قد يساعد على منع انتقال الفيروس. وقد يكون الشخص المصاب بالفيروس أقل عرضة لنقل الفيروس إلى الآخرين إذا كان يرتدي قناعاً باستمرار، وقد يقلل الشخص غير المصاب بالفيروس من خطر إصابته بالعدوى إذا كان يرتدي قناعاً بدوره.

وخلال فترات انتقال عدوى كوفيد-19 في المجتمع أو بين الجماعات المحلية، يمكن أن يساهم ارتداء قناع من القماش يغطي الفم والأنف والذقن في الحد من انتشار الفيروس من الأفراد المصابين وحماية الآخرين من الإصابة. إذ يمكن أن يتعرض أي شخص على اتصال بشخص مصاب، مع أو بدون أعراض مرئية، لقطرات الجهاز التنفسي التي تحتوي على جزيئات الفيروس. ويمكن أن يقلل استخدام أقنعة الوجه القماشية من عدد القطرات المحتوية على الفيروس التي ينتجها شخص مصاب، مما يقلل من خطر انتقال العدوى إلى الآخرين.

وتستند هذه التوصيات إلى المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية بشأن مكافحة عدوى الأمراض التنفسية الحادة ذات الميل الوبائي الجائحي، والاستعراض المنهجي المُحَيّن للتجارب السريرية العشوائية ذات الشواهد، وتقييم الأدلة الحالية من جانب فريق منظمة الصحة العالمية المخصص المعني بإعداد إرشادات برامج الوقاية من الإصابة بالأمراض ومكافحتها. وقد راجعت منظمة الصحة العالمية توجيهاتها المتعلقة باستخدام الأقنعة في تاريخ [5 يونيو 2020](#)، وتواصل تقديم التوصيات المذكورة أعلاه.

ويُنقَش استخدام الأقنعة باعتباره أحد الوسائل الوقائية التي من شأنها أن تحد من انتشار أمراض الجهاز التنفسي، ولكن يجب استخدامها بالاقتران مع معدات الوقاية الشخصية الأخرى اللازمة للاحتياط من التلامس والقطرات وتدابير الصحة العامة بما في ذلك غسل اليدين والمبادئ الجسدية.

¹ في هذه التوجيهات، لا تفرق بين الأقنعة الطبية والأقنعة الجراحية، حيث يشير كل منها إلى أقنعة الوجه التي تستخدم في السياقات السريرية.

² مثل أقنعة الحماية التنفسية التالية: E.g. N95, N99, FFP2 or FFP3

وقد طلبت بعض الحكومات من الجمعيات الوطنية دعم إنتاج أقنعة القماش في البلدان التي يُطلب فيها استخدامها في الأماكن العامة. ومن الأهمية بمكان أن يؤدي هذا الإنتاج إلى توفير أقنعة تفي بالمعايير الدنيا. راجع نهاية الوثيقة للاطلاع على المواصفات.

الأعضاء البالغون ضمن الجمهور العريض

تنصح منظمة الصحة العالمية الحكومات بتشجيع الجمهور على ارتداء أقنعة في حال انتشار العدوى وصعوبة تطبيق المبادئ الجسدية، كما في وسائل النقل العامة أو في المحلات التجارية أو غيرها من الأماكن المغلقة أو المزدحمة. وتوصي بعض الحكومات أو تطلب استخدام الأقنعة للأنشطة التي تنفذ في الأماكن العامة. ومن المهم أن يستخدم الناس أقنعة عالية الجودة، سواء الطبية أو المصنوعة من القماش، التي تغطي الفم والأنف، وتبلي الحد الأدنى من المعايير. وقد يؤدي الاستخدام غير الصحيح للأقنعة الطبية أو استخدام أقنعة دون مستوى الجودة المطلوب إلى زيادة تعرض الأفراد للخطر، حيث قد يمنحهم شعوراً زائفاً بالأمان ويقلل من اتباعهم أنواع السلوك الأخرى التي تقلل من خطر انتقال العدوى.

يجب على أفراد الجمهور ارتداء قناع من القماش:

- في أي مكان في الأماكن العامة حيث لا يمكن الحفاظ على المبادئ الجسدية، وفي السياقات التي يشتهب أو يُعرف بتنقل الفيروس فيها.
- حيث لا تتوفر أقنعة الوجه القماشية، يمكن التفكير في استخدام درع الوجه. وقد تكون دروع الوجه أفضل لمن لا يستطيعون الالتزام باستخدام القناع (مثل أولئك الذين يعانون من إعاقات عقلية أو جسدية).

يجب على أفراد الجمهور ارتداء قناع طبي إذا / عندما:

- يتفاعلون مع فئات سكانية معرضة للخطر حيث لا يمكن تحقيق المبادئ الجسدية و/ أو في أي سياق مجتمعي يتعرضون فيه لأشخاص يعانون من أعراض كوفيد-19.
- لديهم أي مرض كامن قد يجعلهم أكثر عرضة للكوفيد-19، بغض النظر عن سنهم، في ظروف لا يمكنهم فيها الحفاظ على مسافة تتراوح بين متر ومترين بينهم والأشخاص الآخرين. وتشمل الظروف الصحية الكامنة ارتفاع ضغط الدم، والسمنة، وأمراض القلب، والسل، والسرطان، أو غيرها من حالات انعدام المناعة.
- يبلغ عمرهم 60 عاماً أو أكثر، في ظروف لا يستطيعون فيها الحفاظ على مسافة مادية تتراوح بين متر ومترين من الأشخاص الآخرين.

الأطفال

أصدرت منظمة الصحة العالمية واليونيسيف توجيهات بشأن استخدام الأطفال للأقنعة. وتنصح المنظمتان بموازنة فوائد ارتداء الأقنعة لدى الأطفال لمكافحة انتقال كوفيد-19 مقابل الضرر المحتمل الناجم عن ارتدائها، بما في ذلك قابلية التطبيق وعدم الراحة، فضلاً عن المخاوف الاجتماعية وتلك المتعلقة بالاتصالات. ومن جملة العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار أيضاً عنصر العمر، والسياق والوسط الاجتماعي الثقافي، ووجود أشخاص بالغين لضمان الإشراف، وغير ذلك من الموارد اللازمة لمنع انتقال العدوى. راجع التوجيهات المذكورة أعلاه للحصول على إرشادات حول استخدام الأقنعة في المدارس، وتكييفها للفئات العمرية، والاعتبارات التي يجب أن يراعيها واضعوا السياسات.

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين صفر و5 سنوات:

- توصي منظمة الصحة العالمية بالآ يُطلب من الأطفال دون الخامسة من العمر، ارتداء أقنعة من القماش من أجل مكافحة العدوى.
- توصي بعض البلدان بتصميم أقنعة أصغر للأطفال. وإذا كان الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات يرتدون أقنعة، فعليهم القيام بذلك تحت إشراف مناسب ومستمر (رؤية مباشرة من قبل شخص بالغ مسؤول).
- ينبغي منح الأولوية لتدابير أخرى تتعلق ببرامج الوقاية من الإصابة بالأمراض ومكافحتها، والصحة العامة والتدابير الاجتماعية للحد من خطر انتقال العدوى إلى الأطفال الصغار أو من قبلهم، بما في ذلك الحفاظ على المبادعة، ونظافة اليدين، والحد من حجم المجموعات.

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و11 سنة:

- توصي منظمة الصحة العالمية باتباع نهج قائم على المخاطر. انظر توجيهات منظمة الصحة العالمية للحصول على مزيد من التفاصيل حول تحليل المخاطر هذا.

للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 12 سنة فما فوق:

- توصي منظمة الصحة العالمية بأن يتبع الأطفال الذين يبلغون من العمر 12 عاماً فما فوق نفس التوصيات التي يتبعها الكبار. يوصى عادةً باستخدام الأقنعة الطبية، بالتشاور مع مقدم الرعاية الطبية للطفل، من أجل:
 - الأطفال عديمي المناعة،
 - أو المرضى الأطفال الذين يعانون من التليف الكيسي، والسرطان، أو غيرها من الأمراض.
- لا ينبغي أن تكون هناك حاجة إلى أقنعة القماش أو ينبغي إجراء تكييفات من أجل:
 - الأطفال، أيا كان سنهم، الذين يعانون من اضطرابات النمو أو إعاقات أو غيرها من الحالات الصحية المحددة التي قد تتعارض مع ارتداء قناع. وبالنسبة إلى هؤلاء الأطفال، لا ينبغي أن يكون استخدام الأقنعة إلزامياً، وينبغي تقييمه على أساس كل حالة على حدة من قبل مرشد الأطفال و/أو مقدم الرعاية الطبية للطفل.
- لا ينبغي أبداً أن يُطلب من الأطفال الذين يعانون من إعاقات إدراكية أو نفسية شديدة ارتداء القناع.
- قد يواجه الأطفال الذين يعانون من اضطرابات في النمو أو إعاقات إضافية، عوائق وقيوداً ومخاطر، وبالتالي ينبغي منحهم بدائل للأقنعة، مثل دروع الوجه. وينبغي تكييف السياسات المتعلقة بالأقنعة بحيث تتلاءم مع الأطفال ذوي الإعاقة على أساس الاعتبارات الاجتماعية والثقافية والبيئية.
- لا ينبغي أن يطلب من الأطفال ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى اتصال جسدي وثيق مع المعالجين أو المعلمين أو الأخصائيين الاجتماعيين استخدام الأقنعة. وفي هذا السياق، من الأهمية بمكان أن يعتمد جميع من يقدمون الرعاية لتدابير أساسية من تدابير الوقاية من الإصابة بالأمراض ومكافحتها، بما في ذلك ارتداء الأقنعة، وأن يجري تكييف الأوضاع لتعزيز الوقاية من الإصابة بالأمراض ومكافحتها.

- قد يواجه الأطفال ذوي السمع المحدود أو مشاكل السمع مشاكل للتعلم وعوائق أخرى، تتفاقم بسبب الحاجة إلى الالتزام بالمباعدة الجسدية الموصى بها. ويمكن استكشاف أقنعة مكيعة تسمح براءة الشفاه (مثل أقنعة واضحة) أو دروع الوجه كبديل لأقنعة النسيج.

وينبغي منح الأولوية لتدابير أخرى من تدابير الوقاية من الإصابة بالأمراض ومكافحتها والصحة العامة والتدابير الاجتماعية للتقليل إلى أدنى حد من خطر انتقال المرض إلى الأطفال الذين هم دون الخامسة من العمر؛ الحفاظ على المباعدة الجسدية على وجه التحديد من متر واحد على الأقل حيثما أمكن، وتعليم الأطفال على تكرار تنظيف اليدين، والحد من حجم الفصول المدرسية. ويلاحظ أيضاً أنه قد تكون هناك اعتبارات محددة أخرى، مثل وجود أشخاص ضعفاء أو مشورة طبية وصحية عامة محلية أخرى ينبغي النظر فيها عند تحديد ما إذا كان الأطفال الذين هم دون الخامسة من العمر بحاجة إلى ارتداء قناع.

الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي، أو أعراض كوفيد-19، أو إصابة مؤكدة بعدوى كوفيد-19

يجب على أي شخص يعاني من أعراض مرض في الجهاز التنفسي أو أي أعراض أخرى قد تشير إلى الإصابة بكوفيد-19، ارتداء قناع طبي، حتى لو كانت الأعراض خفيفة. ويجب استبدال القناع مرة واحدة على الأقل يومياً. وينبغي استخدام الاحتياطات الاعتيادية في جميع الأوقات ولكن عندما لا يمكن للمريض ارتداء قناع طبي، ينبغي اتباع إجراءات النظافة التنفسية الصارمة.

استخدام القناع من قبل أفراد الصحة المجتمعية ومنتطوعي الصليب الأحمر والهلال الأحمر

في أماكن الرعاية المجتمعية، ينبغي أن يستخدم العاملون الصحيون المجتمعيون دائماً الاحتياطات الاعتيادية للوقاية من الإصابة بالأمراض ومكافحتها في المستشفيات التي تقوم بأنشطة التوعية المجتمعية (أي النظافة التنفسية، والمباعدة الجسدية من متر إلى مترين على الأقل، إلخ).

بالإضافة إلى ذلك، يوصى العاملون الصحيون المجتمعيون بما يلي:

- عند إجراء أي نشاط لا يمكن فيه الحفاظ على المباعدة الجسدية، يوصى بارتداء قناع من القماش.
- في سياق الانتقال المعروف أو المشتبه فيه لكوفيد-19 في المجتمع، ينبغي التفكير في ارتداء أقنعة القماش أثناء القيام بالأنشطة الروتينية.
- يجب استخدام الأقنعة الطبية في أي اتصال مع أي شخص لديه أعراض تنفسية أو أي أعراض محتملة أخرى يمكن أن تشير إلى الإصابة بكوفيد-19

استخدام القناع في المرافق الصحية

في المرافق الصحية، يمكن أن ينتقل الفيروس عن طريق الرذاذ في أثناء القيام بإجراءات علاجية معينة، مثل التنبيب والتنفس الاصطناعي، مما يطرح بالتالي خطراً أعلى لانتقال العدوى. وهناك حاجة إلى أحزمة التنفس لأنشطة الرعاية الصحية عالية الخطورة (أي الإجراءات المولدة للرذاذ³)، والأقنعة الطبية مطلوبة في جميع الأوقات كإجراء وقائي عام في أماكن الرعاية الصحية.

³ وتشمل قائمة منظمة الصحة العالمية لإجراءات توليد الرذاذ: التنبيب القصي، والتهوية غير الباضع، والتنظير القصي، والإنعاش القلبي الرئوي، والتهوية اليدوية قبل التنبيب، وتنظير القصب، وتوجيه البلغم باستخدام محلول ملحي فرط الطين البخصالي، وإجراءات تشريح الجثة.

وفي الأوساط السريرية، يعتبر انتقال الفيروس في غياب الإجراءات المولدة للرداذ مجالاً من مجالات البحوث الجارية، حيث تشير بعض الأدلة إلى وجود فيروس قابل للحياة في الهواء حيث لم يتم تطبيق الإجراءات المولدة للرداذ. ويحتمل أيضاً أن ينتقل الفيروس قبل ظهور الأعراض (انتقال الفيروس من قبل أشخاص لم تظهر عليهم الأعراض بعد) وانتقاله بدون أعراض (انتقال الفيروس من أشخاص مصابين ولكن لا تظهر عليهم أعراض المرض أبداً).

في السياقات التي يُعرف أو يشتبه فيها باستمرار انتقال عدوى كوفيد-19 في المجتمع، يجب على جميع الذين يعملون في بيئة سريرية، أي العاملين في مجال الرعاية الصحية والعاملين في مجال إدارة الجثث (العيادات، سيارات الإسعاف، الصيدليات، الرعاية المنزلية، والعاملين في مجال الصحة المجتمعية، والطب الشرعي / الدفن، وعمال النظافة في هذه البيئات) ارتداء قناع طبي باستمرار خلال جميع الأنشطة طوال نوبة عملهم، حتى عندما لا ينفذون الإجراءات المولدة للرداذ. أما في السياقات التي يُسجل فيها انتقال متقطع/ متفوت، فيجب على جميع الذين يعملون في بيئة سريرية ارتداء قناع طبي. وفي أماكن الرعاية الصحية التي تطبق فيها الإجراءات المولدة للرداذ، ينبغي للعاملين الصحيين ارتداء قناع حماية تنفسية.

إرشادات لاستخدام أقنعة القماش التي يمكن إعادة استخدامها

- يُعد الاستخدام المناسب لأقنعة الوجه المصنوعة من النسيج وغسلها وتجفيفها ضروريا لتجنب أي زيادة في انتقال الفيروس.
- بعد غسل اليدين، ضع قناعاً نظيفاً وجافاً بعناية على الوجه، بما يضمن أنه يغطي الفم والأنف والذقن. اربطه بشكل آمن لتقليل أي فجوة بين الجلد والقناع
- تجنب لمس القناع أثناء ارتدائه.
- لإزالة القناع، لا تلمس الجزء الأمامي من القناع ولكن فكه من الخلف.
- قبل وبعد إزالة القناع أو عند لمسه، اغسل يديك بالماء والصابون أو بمحلول كحولي لغسل اليدين.
- لا تُرتدى أقنعة الوجه طوال اليوم. استبدل القناع بقناع جاف نظيف بمجرد أن يصبح رطباً، أو على الأقل مرة واحدة في اليوم، أو أكثر عند استخدامه لفترة طويلة.
- تخلص من الأقنعة التالفة على الفور.
- إذا خططت لتوفير أقنعة القماش، فوفروا ما لا يقل عن 3 أقنعة للشخص الواحد.
- بعد إزالة القناع بأقرب وقت ممكن، اغسل القناع والكيس الواقي بالماء الساخن والصابون وجففه قبل استخدامه مرة أخرى. ويُستحسن تجفيف الأقنعة وأكياسها في الشمس أو تحت الأشعة فوق البنفسجية إن أمكن.
- لا تترك القناع دون غسل أو دون وضعه في كيس واقي (كما يرد ذكره في المواصفات تحت قسم التغليف)

المعيار	يجب أن يفي القناع بمعيار EN14683 + AC I، أو يتم اختباره بموجب إجراءات الاختبار المبسطة وفقاً لمعيار AFNOR S76-001 المنشور في 27-03-2020.
المادة	القماش المنسوج أو المحبوك، على أن يكون النسيج دقيقاً ومحبوكاً وناعم اللمس ومصنوع من 100٪ من القطن (لا يكون محبوكاً، ولا محبوكاً ولا مغلفاً ولا مشمعاً)، عدد الخيوط: الحد الأدنى 50 إلى الحد الأقصى 60 خيطاً / سم ²
الوزن بالغمات	115 غرام / م ² +/- 10% لكل طبقة إن كانت الأفعنة منزلية الصنع، يمكن للمرء استخدام ملاءة السرير، أو kikoi، أو pagne، أو kitengé، أو sarong، ومعظم الملابس القطنية الناعمة المستخدمة في القمصان والفساتين الخ؛ لا تستخدم القماش الذي تظهر فيه ثقب بين الخيوط، واستخدم القماش الناعم الخيوط والضيق النسيج فقط.
الصنع	يكون القناع مخططاً فقط على الحواف. لا توجد خياطة أمام الفم والأنف. ينبغي أن يقلل نوع الحاشية والخياطة اليدوية من خطر تهيج الجلد. يجب إنهاء كل الخياطات بعقدات خلفية.
عدد الطبقات	2 إلى 3 طبقات
الشكل	قناع مستطيل مسطح مع طوية سمكها 5 سم.
القياسات لورش الخياطة وصناعة الأنسجة	الأبعاد النهائية cm21 العرض × ارتفاع cm11، مطوي مع طيتين معاكستين عرض كل منها cm2,5. تُحسب قياسات القص من قبل الصانع وفقاً للممارسات الجيدة.
قياسات الأفعنة المصنوعة في المنزل أو لأحجام خاصة (للأطفال مثلاً)	سجل قياسات وجه المستخدم: القياس العمودي قبل الطوي: المسافة من جسر الأنف على طول الأنف وعلى الذقن إلى أسفل الذقن (بالإضافة إلى الحاشية وفقاً للممارسة) القياس الأفقي: 3/2 من المسافة من مركز الأذن إلى مركز الأذن الأخرى، مروراً فوق الذقن (بالإضافة إلى الحاشية حسب الممارسة)
اللون	تفادي الأزرق والأخضر لتجنب الخلط مع الأفعنة الطبية. استخدم لونين مختلفين للتمييز بين داخل القناع وخارجه. يفضل استخدام قطعة قماش بيضاء اللون للطبقة الداخلية.
الأربطة	يجب أن تكون الأربطة مطاطية ومرنة وتشد خلف الأذنين أو خلف الرأس، أو

<p>عندما لا تتوفر أربطة لدنية مرنة، يمكن صنعها من نفس قماش القناع (قطع من 90 × cm 3cm مكفوفة ومطوية مرة واحدة)</p> <p>لا تستخدم الدبابيس لتثبيت الأربطة، بل خيطها يدويا فقط</p> <p>يجب أن تتحمل الأربطة قوة جر قدرها 5 كغم.</p>	
<p>يجب أن يتحمل القناع الغسيل المنتظم بدرجة حرارة قدرها 60 درجة مئوية دون أي ضرر. والعمر المتوقع للقناع هو شهرين مع الغسل اليومي.</p>	المتانة
<p>اغسل وجفف الأقنعة قبل تغليفها وتسليمها</p>	الملوثات
<p>وفقا لعقد الشراء.</p> <p>بناء على الطلب، يجري تغليف الأقنعة في كيس من البلاستيك المتين يمكن استخدامه كوعاء واقي للأقنعة المستعملة.</p>	التغليف
<p>تُوفّر الأَقنعة مع التعليمات بناء على الطلب</p> <p>تعليمات معروضة أدناه أو مترجمة بلغات أخرى حسب الطلب.</p>	تعليمات

اغسل يديك بالماء والصابون

- قبل ارتداء القناع
- بعد نزع القناع
- إذا أمسكت القناع بينما ترتديه

يرجى ارتداء القناع النظيف والجاف بعناية
ليغطي الفم والأنف والذقن
شد الأربطة بعناية لتفادي أي فجوات
لنزع القناع، فك الأربطة من الخلف

غير موجه للموظفين الطبيين في محل العمل

لا تلمس فمك وأنفك
لا تلمس القناع بينما ترتديه

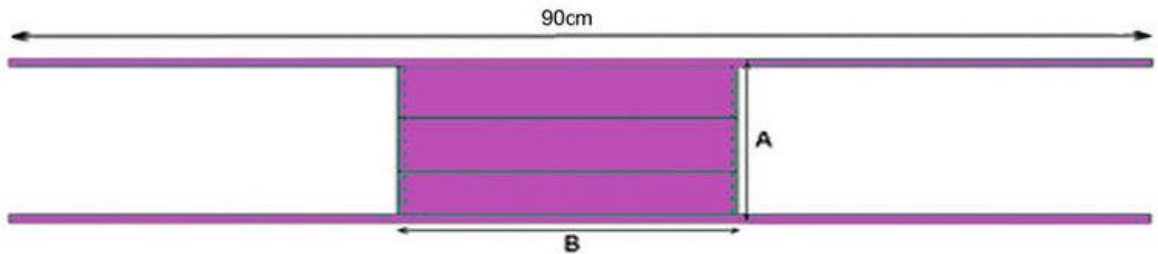
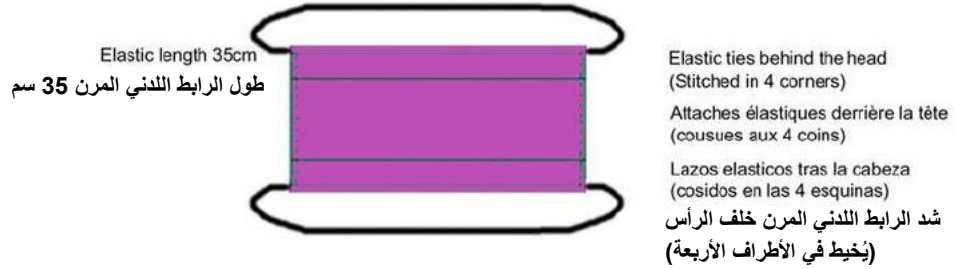
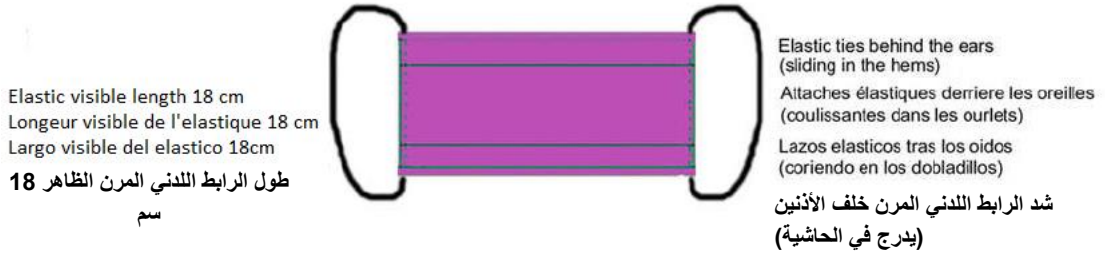
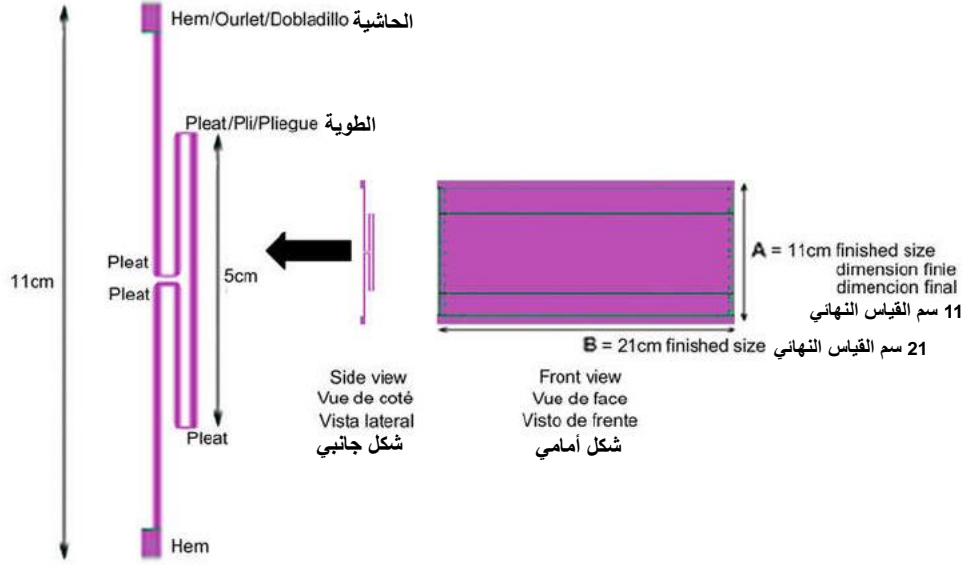
لا ترتدي القناع على جبهتك أو أسفل ذقنك بينما
تستعمله أو بعد استعماله

استبدل القناع إن كان رطبا، أو على الأقل مرة
في اليوم
أو أكثر من مرة إذا استعملته لمدة طويلة
اغسل القناع يوميا بالماء والصابون

تخلص من الأقنعة التالفة فورا
لا تتخلص منها دون غسلها مسبقا
أو وضعها في كيس من البلاستيك

ارجع دائما إلى توصيات السلطات الصحية وطبقها





Cloth ties to attach behind the head
(Stitched on all length upper and lower sides)
Attaches en tissu derrière la tête
(cousues sur toute la longueur haute et basse)

Lazos de tela atados detras de la cabeza
(cosidos en todo lo ancho arriba y abajo)

أربطة من القماش تُشد خلف الرأس

(تُخيط على طول القناع الأعلى والأسفل)

مثال على قناع منزلي الصنع

