

## كيف تختارين الكمامة الواقية من كورونا؟



بحث تقرير نشرته صحيفة «غارديان» البريطانية، في أنواع الكمامات الواقية من فيروس كورونا المستجد، وأجاب عن الأسئلة الأكثر شيوعاً حولها.

هل يهم نوع الكمامة؟

نعم، فبحسب التقرير هناك أنواع مختلفة من الكمامات التي توفر مستويات مختلفة من الحماية، فمثلاً هناك قناع «إن 95»، الذي يستخدم في العمليات الجراحية ويوفر درجة حماية عالية.

غير أن هذه الأقنعة مكلفة ومحدودة الإمدادات، وليست مريحة أو عملية إذا تم ارتداؤها لفترات طويلة، لذا حتى البلدان التي اشترطت ارتداء الكمامات، اقترحت بشكل عام أن تكون هذه الأقنعة مخصصة للعاملين الصحيين أو المعرضين لخطر كبير بشكل خاص.

أمّا الأقنعة الورقية ذات الاستخدام الواحد، أو أغطية القماش القابلة لإعادة الاستخدام فهي الأكثر انتشاراً واستخداماً، وبحسب دراسة من الجمعية الملكية البريطانية فهي تسهم في الوقاية والحدّ من انتشار الفيروس.

أيهما أفضل.. الكمّات الجراحية الورقية ذات الاستخدام الواحد، أم تلك المصنوعة من القماش؟

تعدّ الأقنعة الطبية أكثر فعالية، لكن هذا لا يعني أنّنا يجب أن نستبعد فائدة كمّات القماش، التي تلعب دوراً مشابهاً في وقف الرذاذ المنطق من الفم والأنف.

ويشير مركز السيطرة على الأمراض إلى أنّ أيّ غطاء، حتى لو كان قطعة قماش، يبقى أفضل من لا شيء.

ما هي الطريقة الآمنة لارتداء وخلع الكمّات؟

قبل وضع قناع، يجب تنظيف اليدين جيّداً بالماء والصابون، ثمّ تغطية الفم والأنف بالقناع والتأكد من عدم وجود فجوات بين الوجه والكمّاة.

يجب أيضاً تجنّب لمس القناع أثناء استخدامه، وإذا كنتِ تفعلين ذلك، اغسلي يديك، ومن الضروري أيضاً استبدال الكمّاة عندما تكون رطبة.

ولإزالة القناع الخاص بك، قومي بخلعه دون لمس الجزء الأمامي، وتخلصي منه على الفور في سلة مغلقة.

هل هناك قلق بيئي من أقنعة الوجه؟

العديد من الأقنعة المتاحة تجارياً مصنوعة من طبقات من البلاستيك، ومصممة لتكون ذات استخدام واحد، ووفقاً لتحليل أجراه العلماء في كلية لندن الجامعية، فإذا كان كل شخص في المملكة المتحدة يستخدم قناعاً واحداً كل يوم لمدة عام، ستتراكم 66 ألف طن إضافية من النفايات الملوثة.

لذلك، فإنّ استخدام أفنعة قابلة لإعادة الاستخدام من قبل عامّة السكان، من شأنه أن يقلل بشكل كبير من النفايات ويحافظ على البيئة.