

IN TEAM
DENT

الكمامات الطبية
أنواعها وميزاتها



IN TEAM
DENT

2020/4/17



IN DENT Team



@in_dent_team



IN DENT Team

الكمامة الطبية

وهل تستحق كل هذا التهافت!؟

اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى في حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والمتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين.



❖ وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنّ الحماية الفعالة من الفيروسات تحتاج لأكثر من مجرد قناع

❖ حتى استخدام الكمامات ذات أفضل درجات الفلتر، لا تقدم الحماية دون اتخاذ إجراءات وقائية أخرى أهمها:

✓ اتباع أعلى درجات النظافة عند وضع الكمامة أو التخلص منها

✓ ارتداء قفازات وبدلة كاملة تغطي الجسم كله

✓ علاوة على الغسيل المنتظم لليدين

✓ وتعقيم المكان المحيط بك بانتظام وبشكل سليم.

❖ هذه الطريقة في الحماية، هي التي يعتمدها العاملون في وحدات العزل التي يتواجد فيها مصابون بالفيروس بالفعل

❖ أمر يحتاج لوقت طويل وبالتالي فإن اتباع هذه الطريقة في الحماية عند استخدام وسائل النقل العام أو أثناء العمل، غير عملي بالمرّة.

❖ وربما سمعت أنّ الكمامة الطبية أو الأقنعة قد لا تعمل على منع العدوى الفيروسية وقد تزيد من خطر الإصابة بالعدوى

لأن الأشخاص الذين لم يعتادوا على ارتدائها لن يتمكنوا من إبعاد أيديهم عنها وإنهم سيعبثون بها باستمرار ويسحبونها للأسفل عند التحدث وما إلى ذلك

حتى لا تكون منهم إليك ما يجب عليك القيام به:

- 1) إبدأ ب كمامة جديدة ونظيفة
- 2) اغسل يديك جيداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل ويفضل أكثر
- 3) ضع الكمامة وقم بتعديلها بشكل مثالي خاصةً من الجوانب ويفضل وضعها أمام المرأة
- 4) اغسل يديك بعد ذلك، لأنك قد تكون لوثت يديك بلمس وجهك
- 5) إياك ولمس الكمامة مرة أخرى بعد وضعها وخاصةً وأنت بالخارج ويديك ملوثتين.
- لكن في حال اضطررت لذلك استخدم معقم اليدين قبل وبعد لمسها
- 6) لا تشاركها مع أحد حتى مع أفراد عائلتك

أعلم أنه من الصعب التعود على هذه العادات ولكن تذكر أنّ كمية كبيرة من انتقال الفيروس التاجي (الكورونا) كان من خلال الحاملين له بدون أن تظهر عليهم أعراض.

لهذا تحملها لأجلك ولأجل من تحبهم

عند الشراء

✓ تجنب شراءها من عند البائعين الغير معروفين حيث لن تتمكن ضمان جودة الكمادات.

أنواع الأقنعة الطبية

وما النوع هو الأفضل للوقاية؟

A. أقنعة جراحية عادية:

- ❖ أكثر الأقنعة المتاحة في السوق،
- ❖ والأقنعة الجراحية تلك التي تكون فضاضة قليلاً حول الفم وتستخدم لحماية الشخص من البقع الكبيرة من القطرات والماء والبخاخات وتستخدم في المرافق الطبية.

❖ في حين أنها تغطي فمك ، لا يمكن للأقنعة الجراحية أن تحميك حقًا من التقاط أو نقل فيروس كورونا أو أي ميكروب من هذا القبيل في الهواء، نظرًا لوجود فجوات فضفاضة يمكن أن تساعد الجراثيم على اختراقها.

❖ ومع ذلك، يمكن للقناع الجراحي عالي الجودة أن يوقف انتقال أنواع مختلفة من الفيروسات (حتى 80-90%) ، خاصة إذا تم استخدامه من قبل شخص مريض،

❖ يمكن أن يساعد في منع الجزيئات الكبيرة التي يطردها مرتديها ، مثل البصاق أو المخاط.

الأقنعة الجراحية العادية



B. كمامة N95 وكمامة FFP1:

- ❖ يتم استخدام أقنعة التنفس N95 مرة أخرى على نطاق واسع الآن لتقليل انتشار فيروس كورونا
- ❖ إنه أكثر إحكاما، مما يجعله بديلا أفضل للأقنعة الجراحية.
- ❖ أقنعة N95 تترشح 95 ٪ من الجسيمات بحجم 0.3 ميكرون أو أكبر في القطر، تقريبا حجم فيروس واحد
- ❖ وتحتوي بعض الأقنعة أيضا على ملحوظ يسمى **صمام الزفير**، والذي يمكنه تصفية تراكم الرطوبة،
- ❖ فضلا عن كونها تعمل بشكل كبير على تصفية وإيقاف الملوثات والفيروسات والبكتيريا من دخول الفم أو ممر الأنف، مع فعالية 95 ٪.
- ❖ مقارنة بجميع الكمامات الأخرى، توفر أقنعة N95 أعلى مستوى من الحماية.

❖ أما كمامة FFP1 فهي بديلاً عن أقنعة الجهاز التنفسي،
تحمي الشخص من استنشاق الجزيئات الأكثر خطورة،

❖ عادة ما يتم تركيبها بشكل أكثر أماناً حول الأنف والفم
لضمان عدم دخول الجسيمات السامة أو الخطرة.

كمامات N95



كمامات FFP1



C. أقنعة كربونية نشطة:

- ❖ تحتوي هذه الأقنعة على **فلتر كربون منشط**، يساعد على جمع وتصفية الملوثات والجراثيم والتنفس في هواء أنقى،
- ❖ تقول الدراسات أيضاً أن **مرشحات الكربون** الموجودة في القناع قد تحسن حتى من قدرة **الرئة والعضلات التنفسية** مما يجعلها جيدة إذا كنت تعيش في مدينة **شديدة التلوث**.
- ❖ ومع ذلك، تعمل هذه الأقنعة بشكل جيد جداً في مكافحة التلوث والجزيئات الدقيقة مثل **البكتيريا والفطريات** التي تنتشر عبر **الهواء** الذي نتنفسه، وبالتالي **تمنع الحساسية**.
- ❖ ومع ذلك، فإنها **لا تعمل** بشكل جيد في مكافحة أو منع **الفيروسات** مثل COVID-19، يمكنها فقط اكتشاف عدد **ضئيل** من الفيروسات (10-20%).

الأقنعة الكربونية النشطة



D. الكمامة المصنوعة من القماش:

- ❖ خلال الأسابيع الأخيرة، مع النقص **الحاد** في إمدادات الأقنعة في السوق ونقص المعدات الواقية المتاحة، يتجه الكثيرون إلى أقنعة محلية الصنع مصنوعة من **أقمشة مختلفة** مثل القماش أو الإسفنج.
- ❖ توفر الأقنعة محلية الصنع **حماية أقل** من الأقنعة الجراحية أو أقنعة التنفس،
- ❖ ومع ذلك فإنها يمكن أن **تساعد** الشخص على الحفاظ على **نظافة** منطقة الوجه و**منع** انتشار الجراثيم السيئة والفيروسات المعدية الأخرى.
- ❖ تقوم أقنعة القماش والإسفنج بتصفية حوالي **50%** من البكتيريا وملوثات الغبار، لكن مدى فعالية عملهم في مكافحة الفيروسات **قليلة جداً**

الكمامات القماشية

هل يمكنني صنع كمامة في المنزل؟

✓ قام الدكتور هوارد في جامعة سان فرانسيسكون بصنع كمامة بشكل يدوي والتي عبارة عن طبقتين من القطن وفي منتصفهم جيب، ووضع في الجيب منشفة ورقية.

✓ وعند العودة للمنزل نتخلص من المنشفة الورقية ونغسل ايدينا والقطن بالماء والصابون.

✓ طبعا هذه الوسيلة لا تقدم سوى حماية متواضعة جداً.

في حال الصنع المنزلي، ما أفضل مادة لصنع الكمامة؟

✓ الأفضل هو القماش السميك والمنسوج بإحكام، كمثال على ذلك منشفة المطبخ.

✓ ويمكنك اختبار سماكتها من خلال تسليط الضوء على المادة:

أما إذا لم يمر الضوء من خلالها فتأكد أنك لن تستطيع التنفس من خلالها، وتذكر أنك يجب أن تتنفس من خلال القماش وليس من خلال الهواء الذي ينفذ من الجوانب.

فإذا توهجت كثيراً ف لن تكون خياراً جيداً.
لأن التوهج يدل على وجود فجوات والتي ستسهل لدخول وخروج الفيروسات.

هل يمكننا غسل أو تعقيم الأقنعة؟

- ❖ القماشية منها نستطيع تعقيمها بمبيض مخفف وغسلها بالماء والصابون إذا كنت تستخدمها لفترات طويلة كحال الموظفين في المتاجر.
- ❖ أما الكمامة الطبية فيجب التخلص منها كل 3 ساعات واستبدالها بواحدة جديدة. وهذا الأفضل

من هم الغير مستفيدين من استخدام الكمامة الطبية في حال وضعها؟

- ❖ الرجال الملتهين، لأن كثافة الشعر سترفع الكمامة عن الوجه مما يخلق قناة هوائية مباشرة.
- ❖ لهذا فكر بحلق لحيتك إذا كنت سترتدي واحدة.

نصيحة أخيرة

لاتدع إرتداء الكمامة وسيلة لتخفيف قيودك الاجتماعية، لأن جميع وسائل الحماية لا تفيد ما لم يتم الالتزام بمعايير النظافة الشخصية، فمهما ارتديت من كمامات، يمكن أن يضيع كل تأثيرها في تلك اللحظة التي تلمس فيها أنفك أو عينك بيد غير نظيفة.

ملاحظة مهمة أخرى:

تخص من يعمل طويلا على أجهزة الكمبيوتر: غسل اليدين بانتظام هنا ليس رفاهية، إذ أن لوحة المفاتيح من أكثر الأشياء نقلا للعدوى، لذا لا تنسَ غسل يديك قبل الذهاب لاستراحة الغداء.

المصادر:

