

اعلم أي كمامة توفر أفضل حماية



إذا طُلب منك ارتداء كمامة في العمل، فيجب على صاحب العمل أن يمنحك كمامة مجانية. إذا كنت تعمل في الداخل أو في المركبات مع آخرين وترغب في ارتداء جهاز التنفس، فيجب على صاحب العمل أن يمنحك أجهزة تنفس مجانية إذا طلبت ذلك. يجب أن تكون أجهزة التنفس بالحجم المناسب ويح على صاحب العمل تدريبك على كيفية ارتدائها بشكل صحيح، بما في ذلك كيفية إجراء فحص الختم.

لا يمكن لصاحب العمل ردعك او الرد عليك لارتدائك الكمامة
اعلم أي من هذه الكمامات توفر أفضل حماية



بغض النظر عن أي نوع من الكمامات ترتدي، تأكد من وملاءمتها لوجهك. وتأكد من عدم وجود ثغرات على الجانبين او فوق انفك. تخفف الثغرات فعالية الكمامات بشكل كبير.

- إذا كنت تستخدم الجهاز التنفسي، اقرا تعليمات الشركة المصنعة عن المدة الزمنية التي يمكنك ارتداء الجهاز التنفسي قبل رميه.
- إذا كنت تستخدم كمامة طبية، ارميها بعد ارتدائها مرة واحدة
- إذا تبللت او اتسخت الكمامة الطبية او الجهاز التنفسي، ارميها.



أجهزة تنفس

- تم تصميم أجهزة التنفس N95 و KN95 لتنقية ما لا يقل عن 95٪ من الجسيمات المحمولة في الهواء (تنقي KF94 ٩٤٪)
- للعمل بشكل جيد، يجب ان تكون أجهزة التنفس محكمة على وجهك. انظر [تعليمات NIOSH](#) حول كيفية ارتداء، خلع، والتحقق من ختم جهاز التنفس
- إذا كان [شعر وجهك](#) يتعارض مع الختم، فلن تكون محميًا بشكل جيد.
- إذا كنت تعاني من صعوبات في التنفس، استشر طبيبك قبل ارتداء جهاز التنفس الصناعي. لا ترتدي كمامة مع قناع آخر.
- احذر من [أجهزة التنفس المزيفة](#) لأنها قد لا تكون قادرة على توفير الحماية الموعودة

كمامات طبية

- الكمامات الطبية (المعروفة أيضًا بالكمامات الجراحية أو الكمامات التي تستخدم لمرة واحدة) مصممة لصد القطرات الكبيرة. ليست مصممة لملاءمة الوجه او لتنقية جزيئات جوية.
- هذه الكمامات فضفاضة. ولكن إذا تعدلت لتأمين القياس الملائم، ستوفر حماية أكثر.
- يمكن [تحسين](#) الملاءمة عن طريق ربط حلقات الأذن بالقرب من حافة الكمامة وثني المادة الزائدة. يمكنك أيضًا استخدام داعم للكمامة لتقليل تسرب الهواء من حواف القناع.
- الكمامات المزدوجة هي ارتداء كمامة طبية تحت كمامة قماشية محكمة لزيادة التنقي وتقليل التسرب. توفر الكمامات المزدوجة حماية أكثر من الكمامة الطبية بمفردها
- ابحث عن كمامة بها سلك للأنف وثلاث طبقات على الأقل من القماش غير المنسوج أو المغزول والقماش المصهور، والذي غالبًا ما يكون مصنوعًا من مادة البولي بروبيلين.

كمامات قماشية

- تعمل الكمامات القماشية بشكل أفضل إذا كانت مصنوعة من مواد متخصصة ترشح الجسيمات الصغيرة. توفر الكمامات والطبقات التي تغطي العنق القماشية البسيطة أقل حماية.
- إذا كنت تفكر في ارتداء قناع من القماش، فابحث عن قناع قماشي عالي الترشيح. هذه مصنوعة من مرشح / طبقات متخصصة تم [اختبارها](#) لإظهار كيفية أدائها. ابحث عن قناع بمستوى أداء عالٍ (> 95٪ كفاءة ترشيح الجسيمات) تم اختبارها بواسطة مختبر طرف ثالث معتمد

للمزيد من المعلومات، زر صفحة مراكز مكافحة الامراض والوقاية منها [أنواع الكمامات وأجهزة التنفس](#)