

## إرشادات حول استخدام الكمامات عند سوء نوعية الهواء في الخارج بسبب تلوثه الناتج عن دخان الحرائق الهائلة أو أنواع الدخان الأخرى

في حالة سوء نوعية الهواء، فإن أفضل طريقة لتقليل تعرضك لتلوث الهواء وحماية صحتك هي قضاء أوقات أقل في الخارج وتقليل كثافة الأنشطة البدنية التي تمارسها خاصة إذا كانت بالخارج. ويمكن لارتداء الكمامات عالية الجودة أيضًا أن يساعد على تقليل تعرضك لذلك عن طريق تصفية بعض الملوثات إذا كنت مضطرًا إلى البقاء بالخارج لفترات زمنية طويلة. ليست جميع الكمامات متشابهة وينبغي تثبيت الكمامات على الوجه بإحكام لضمان الحصول على أفضل حماية. إذا كنت ترغب في ارتداء كمامة، فاقراء هذه الإرشادات عن كيفية استخدامها وإحكام إغلاقها بطريقة صحيحة.

### متى ينبغي للشخص ارتداء كمامة؟

عندما تكون نوعية الهواء في الخارج سيئة، ضع في اعتبارك ارتداء الكمامة إذا كانت لديك أعراض تدل على التعرض لتلوث الهواء مثل السعال أو تهيج الحلق أو تهيج العينين وكنت ترى أن ارتداء الكمامة سيساعد على تقليل هذه الأعراض.

### متى ينبغي للشخص عدم ارتداء الكمامة؟

- عند عجزه عن ارتداء الكمامة بطريقة صحيحة (انظر "كيف ينبغي ارتداء الكمامة بطريقة محكمة؟")
  - إن ارتداء الكمامة بطريقة خاطئة لا يصفى الملوثات على الإطلاق أو يصفى عددًا قليلًا منها، ويمكن أن يجعلك تعتقد أنك محمي بينما لا تكون كذلك.
- عندما تشعر بعدم الراحة أو يصعب عليك التنفس عند ارتداء الكمامة مثلًا في أوقات الطقس شديد الحرارة أو عند إجهاد نفسك بدنيًا
- عندما يكون عمر الشخص أقل من سنتين

### ما نوع الكمامات المناسبة لتقليل التعرض لتلوث الهواء؟

- تضمن أقمعة التنفس محكمة الإغلاق، مثل أقمعة N95، أفضل حماية من التلوث بوجه عام. أيًا كان نوع الكمامة الذي تختاره، من المهم ارتداء الكمامة باستمرار وبطريقة صحيحة — بحيث تغطي أنفك وفمك وتثبتك بإحكام.
  - اختر قناع تنفس تم اختباره واعتماده من المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية (The National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) مثل قناع N95، إن أمكن.
    - أقمعة التنفس المعتمدة من معهد NIOSH عليها علامات مطبوعة للإشارة إلى أنها أصلية.
    - أقمعة N95 هي أكثر الأقمعة المتوفرة على نطاق واسع من هذا النوع إلا أن الأنواع الأخرى (مثل N99 وN100 وP95 وP99 وP100 وR95 وR99 وR100) توفر نفس الحماية أو حماية أفضل. وتُباع أقمعة N95 في العديد من الصيدليات ومتاجر الأدوات ومستلزمات إصلاح المنازل.
  - الكمامات التي لم يتم اختبارها أو اعتمادها من معهد NIOSH، مثل أقمعة KN95 وKF94، قد تظل توفر بعض الحماية ولكنها يمكن ألا تعمل بكفاءة ضد الدخان والجسيمات الصغيرة الأخرى التي يمكن أن تؤذي الرئتين.
  - يمكن أن تساعد الكمامات المزودة بصمامات الزفير على تقليل تعرضك لتلوث الهواء ولكنها لا تمنع انتشار الأمراض المعدية مثل كوفيد-19 من خلالك.
- يمكن للكمامات الجراحية محكمة الإغلاق بحيث لا يوجد فراغ من الجانبين أن توفر بعض الحماية إذا لم يتوفر نوع آخر من الكمامات. ولا يُنصح باستخدام الكمامات القماشية لتصفية الملوثات.

- يمكن للأطفال الذين تبلغ أعمارهم سنتين أو أكثر ارتداء الكمامات.
  - اختر مقاس الكمامة التي تناسب وجه طفلك على أفضل نحو. تتوفر بعض أقنعة التنفس المعتمدة من معهد NIOSH بمقاسات أصغر. للمزيد من المعلومات، انظر إرشادات الكمامات المخصصة للأطفال والحوامل الصادرة عن وحدة الصحة البيئية للأطفال المتخصصة، المتاحة على [bit.ly/pehsu-mask-guidance](http://bit.ly/pehsu-mask-guidance).
- إذا كنت مصابًا بحالات مرضية قلبية أو رئوية، فاستشر مقدم رعايتك الصحية حول نوع الكمامة التي قد تكون الأفضل بالنسبة لك.

### كيف ينبغي ارتداء الكمامة بطريقة محكمة؟

- اتبع أي تعليمات للمستخدم المذكورة على الكمامة، بما في ذلك كيفية إجراء المستخدم لاختبار إحكام تثبيت أقنعة التنفس المعتمدة من NIOSH على الوجه في كل مرة ترتديها.
- ضع الكمامة بحيث تغطي أنفك وأسفل ذقنك، ثم اضغط على الجزء المعدني من الكمامة بقوة فوق الجزء العلوي من أنفك.
- تجدر الإشارة إلى أن الكمامات تثبت بشكل أفضل على البشرة النظيفة المحلوقة.
- تخلص من كمامتك إذا كان من الصعب عليك التنفس من خلالها أو إذا اتسخ الجزء الداخلي منها أو تعرض للبلل أو التلوث.
- استخدم كمامة جديدة كل يوم إن أمكن، لأن الكميات الكبيرة من الدخان أو التلوث تقلل من كفاءة عملية التنقية. وإذا لم تتمكن من استخدام كمامة جديدة كل يوم، فقد تظل إعادة استخدام الكمامات أمرًا مفيدًا.

لمعرفة المزيد، يرجى مراجعة هذه الموارد:

- معهد NIOSH: الكمامات وأقنعة التنفس المجتمعية (Community Respirators and Masks)، هذا المورد متوفر على [bit.ly/niosh-mask-guidance](http://bit.ly/niosh-mask-guidance)
- وكالة حماية البيئة الأمريكية: صحيفة الحقائق المتعلقة بدخان الحرائق الهائلة (Wildfire Smoke Fact Sheet)، هذا المورد متوفر على [bit.ly/epa-wildfire-smoke](http://bit.ly/epa-wildfire-smoke)
- مراكز مكافحة الأمراض الوقائية منها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): كيفية ارتداء أقنعة الوجه التنفسية المرشحة (How To Wear Your Filtering Facepiece Respirator)، هذا المورد متوفر على [bit.ly/cdc-facepiece-respirator](http://bit.ly/cdc-facepiece-respirator)
- مراكز CDC: حماية العمال والعمامة من دخان الحرائق الهائلة (Protecting Workers and the Public From Wildfire Smoke)، هذا المورد متوفر على [bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke](http://bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke)

للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن "air quality" (نوعية الهواء).