

أقنعة الوجه للحماية من فيروس كورونا: 9 أشياء عليك معرفتها



ترجمة وتحرير: نون بوست

إذا كنت تعتقد أن أقنعة الوجه ستحميك من فيروس كورونا، فكر مرة أخرى. إليك ما يريد منك الأطباء معرفته حول أقنعة الوجه وجهاز التنفس "إن 95" وأفضل الطرق لتجنب فيروس كوفيد . 19. يرتفع عدد حالات الإصابة بفيروس كورونا في جميع أنحاء العالم كل ساعة تقريبا ويشعر الناس بالقلق إزاء الإصابة به. واعتبارا من 5 آذار/ مارس، قام متعقب فيروس كورونا بجامعة جونز هوبكنز بالإبلاغ عن 95 ألف حالة مؤكدة مع أكثر من ثلاثة آلاف حالة وفاة في جميع أنحاء العالم. في الواقع، يمكن أن تقودك الصور والأخبار ولقطات العشرات من الأشخاص في الصين وإيطاليا وأماكن أخرى وهم يرتدون أقنعة الوجه إلى الاعتقاد بأن هذه هي أفضل طريقة لحماية نفسك من العدوى، التي أصبحت تسمى رسميا "كوفيد . 19". فكر في الأمر مرة أخرى. إليك ما يحتاج منك الأطباء معرفته حول ما يمكن وما لا يمكن أن تفعله أقنعة الوجه وكيفية استخدامها بفعالية:

القناع ليس جهاز تنفس

الأقنعة التي تراها في الأخبار هي دائما ما تكون أقنعة الغبار أو الأقنعة الجراحية، وليس أجهزة التنفس. فعلى الرغم من أنها يمكن أن تبدو متشابهة للوهلة الأولى، إلا أنه هناك فرق كبير بينهم. في هذا الصدد، توضح ميغان ماكجيني، أستاذة مساعدة في علوم الصحة البيئية والمهنية بكلية الصحة العامة بجامعة واشنطن: "قناع الوجه هو جهاز لا يتلائم مقياسه جيدا مع الوجه ويمكن التخلص منه. فهو يخلق حاجزا بين الفم والأنف والبيئة الخارجية لكنه لا يهدف إلى حمايتك من أمراض الجهاز التنفسي، بل تمنعك من استنشاق جزيئات كبيرة مثل الغبار".

من ناحية أخرى، فإن أجهزة التنفس تهدف إلى حمايتك من الجزيئات الأصغر مثل الفيروسات، حيث يرتديها متخصصو الرعاية الصحية في أماكن الرعاية الصحية طوال الوقت. يقوم قناع "إن 95" الذي ربما قرأت عنه، بحظر ما لا يقل عن 95 بالمائة من الجزيئات الصغيرة جدا، ويمكن أن يشمل ذلك

البكتيريا والفيروسات، وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. في الحقيقة، يمكنك التحقق من الرسم التخطيطي لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها والتي تقارن الأقنعة الجراحية وأجهزة التنفس إن 95، والتي توضح مدى اختلافها وكيفية استخدامها والتخلص منها، إضافة إلى مدى تشابهها جنبا إلى جنب.

لا يحتاج الأشخاص الأصحاء إلى ارتداء أقنعة الوجه

تقول الدكتورة ماكجيني: ” بشكل عام، تتمثل النصيحة في أنه لا ينبغي لأحد أن يرتدي قناعا ما لم ينصحه بذلك أحد مقدمي الرعاية الصحية، فالأقنعة تكون أكثر فاعلية عند استخدامها من قبل أشخاص مرضى بالفعل مقارنة بعامة السكان“. بيد أنه يوجد استثناء، إذ توصي منظمة الصحة العالمية بارتداء القناع إذا كنت تعتني بشخص مشتبه في إصابته بفيروس كورونا الجديد. كذلك، توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أي شخص تأكدت إصابته بفيروس كوفيد . 19 أن يُشتبه في إصابته به أن يرتدي قناعًا لوجه حتى يقع عزله أو يُوضع في الحجر الصحي. عندها، يمكن لهذا الشخص نزعه.

الأقنعة لن تحميك من الفيروسات

نظرا لعدم تلائم حجم الأقنعة مع الوجه، يمكن للجزيئات الفيروسية الدخول إلى الجهاز التنفسي بسهولة إما تحت القناع أو حوله. في هذا الصدد، أفادت الدكتورة ماكجيني: ”قناع الوجه العام التقليدي الذي تستخدمه في أعمال البناء في منزلك لن يحميك من فيروس كورونا أو غيره من التهابات الجهاز التنفسي. إنه ليس مصمما لتصفية هذه الجزيئات ولن تحصل على إغلاق محكم حول وجهك، إذ يمكن أن تمرّ الجسيمات من جانبي القناع وتحت فتستنشقها وتتعرض إليها“.

من جهته، يقول ويليام شافنر، الحاصل على دكتوراه في الطب وأخصائي الأمراض المعدية في المركز الطبي بجامعة فاندربيلت في ناشفيل: ”إن الأساس العلمي الذي يوضح أن أفراد المجتمع الذين يرتدون أقنعة جراحية يقدمون بالفعل بعض الفوائد فيما يتعلق بالحماية ضئيل للغاية. إذا كانت هذه الأقنعة مفيدة حقا، ألن توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بارتدائها خلال موسم الأنفلونزا؟“

الأقنعة ”تسمح بالتسرب“

هذه هي الطريقة التي يمكن أن تدخل بها الفيروسات الجسم، إذ يمكن للجزيئات الأصغر المرور نظرا لأن الأقنعة فضفاضة. يقول الدكتور شافنر: ”يمكنك التنفس من خلال الحواف“. على النقيض من ذلك، تكون أجهزة التنفس أكثر ثباتًا وسُمكا وينبغي أن يكون مقاسها ملائما للشخص الذي يرتديها لمنع أي جسيمات من المرور.

في الواقع، وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، يتعين على الأشخاص الذين يرتدون أجهزة التنفس أثناء العمل فحص الملاءمة سنويا وجودة الإغلاق قبل كل استخدام. إذا كان كل شيء جيدا ولا يوجد أي تسرب، فسيقع تصفية كل الهواء الوارد. الحقيقة أنه عند استخدام أجهزة التنفس بشكل صحيح، فإنها تكون غير مريحة لأنها تجعل التنفس صعبا، كما تقول الدكتورة ماكجيني.

من جهة أخرى، يقول الدكتور شافنر: ”من الواضح أنه لا ينبغي أن يرتدي الأشخاص العاديون أجهزة التنفس، فلم يقع تدريبهم على وضعها بشكل صحيح ونحن بحاجة إلى المحافظة عليها لموظفي الرعاية الصحية. هذا يعني أنه على الرغم من أنه يمكنك شراء أجهزة التنفس إن 95، لا تشتريها. سيكون هناك نقص في الأجهزة للأشخاص الذين يعانون من حالات عالية الخطورة، مثل العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يحتاجون إلى حماية أنفسهم.

قد تساعد الأقنعة في منع انتشار جراثيمك

يقول الدكتور شافنر إنه على الرغم من أن أقنعة الوجه لن تحميك من الأمراض الفيروسية، إلا أنها يمكن أن تساعد في حماية الآخرين من أي أعراض تنفسية قد تكون لديك. من جهتها، تنصح منظمة الصحة العالمية بارتداء قناع إذا كنت تسعل أو تعطس. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من أعراض المرض، فلا تذهب إلى العمل حتى لو كان لديك قناع. يؤكد الدكتور شافنر أن هذا ”تفكير خاطئ“. سوف تساعد الأقنعة على منعك من إصابة شخص ما، لكن ذلك لا يكفي لمنحك ترخيص للذهاب إلى العمل“.

ينبغي استخدام أقنعة الوجه بشكل صحيح

رغم أن أقنعة الوجه لها فائدة محدودة، إلا أنك لا تزال بحاجة إلى معرفة كيفية استخدامها. لكي تكون الأقنعة فعالة، يجب عليها أن تغطي فمك وأنفك وليس فقط واحد أو آخر، حسب الدكتور شافنر. بالإضافة إلى ذلك، إنها ليست فعالة إذا رفعتها للتحديث إلى شخص ما أو لحك خدش أو إذا كان لديك شعر في الوجه، كما تقول الدكتورة ماكجيني.



لدى منظمة الصحة العالمية أيضًا بروتوكول واضح لكيفية استخدام القناع بشكل صحيح، بما في ذلك وضعه وإزالته والتخلص منه. من بين أشياء أخرى، تشدد المنظمات على وجوب غسل يديك بالماء والصابون قبل الاستخدام والتأكد من عدم وجود فجوات بين جلدك والقناع وتجنب لمس القناع بيديك أثناء استخدامه.

بالإضافة إلى ذلك، ينبغي عدم إعادة استخدام الأقنعة ذات الاستخدام الواحد واستبدالها إذا كانت رطبة. عند إزالة القناع، لا تلمس الجزء الأمامي منه، بل يجب عليك إزالته من الخلف والتخلص منه على الفور في حاوية مغلقة وغسل يديك بالصابون والماء أو فركهما بالكحول.

الأقنعة قد تخلق شعورًا زائفًا بالأمان

بادئ ذي بدء، الأقنعة ليست فعالة في منع الفيروسات، إضافة إلى أن الناس لا يعرفون كيفية استخدامها بشكل صحيح. وتقول الدكتورة ماكجيني: ”يشعر الناس بالحماية ولكنهم يقومون بأفعال مثل لمس الأشياء القذرة ثم لمس عيونهم أو أنفهم أو فمهم“، وهذا ما يمكن أن يجعلهم مرضى.

في هذا الوقت، تعتقد مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أن فيروس كورونا الجديد ينتشر بشكل أساسي من شخص لآخر عبر قطرات تنفسية تُطرد عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس. عادة، ينبغي أن يكون الناس على بعد حوالي ستة أقدام من بعضهم البعض. أما الطريقة الثانوية لانتقال العدوى تكون عن طريق لمس سطح أو كائن به الفيروس ثم لمس فمك وأنفك وربما عينيك.

يحتاج عمال الرعاية الصحية إلى أجهزة تنفس أكثر منك

إن أجهزة التنفس بصدد الاختفاء من أرفف المتاجر وهذا ليس جيدا لأي منا. في الواقع، تقول الدكتورة ماكجيني: ”نعد أجهزة التنفس إن 95 موارد حيوية في مرافق الرعاية الصحية“، إذ هناك حاجة إلى أجهزة التنفس في المستشفيات كل يوم وهي مهمة جدا أثناء تفشي فيروس كهذا.

علاوة على ذلك، أضافت الدكتورة قائلة: ”الآن بعد أن رأينا انتقال العدوى على نطاق واسع في المجتمع، فإن المنشآت بحاجة ماسة إلى هذه الأقنعة ولديها كمية محدودة للغاية. إن أي استخدام مجتمعي لها يضر بالاستجابة الجماعية“. كذلك، يجب ألا يشتري الناس الأقنعة الجراحية، إذ أكدت الدكتورة أن الأمر لا يقتصر على عدم قدرة الأقنعة على حمايتك من فيروس كورونا، بل لأنها ضرورية أيضاً في تحضيرات الرعاية الصحية يوميا.

غسل يديك أفضل من قناع الوجه

إن غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية في كل مرة هو أفضل طريقة لتجنب الإصابة بفيروس كورونا. وأوردت الدكتورة ماكجيني: ”أنا أخبر الأشخاص أنه عليهم غسل أيديهم قبل طهو الطعام أو تقديمه وبعد استخدام الحمام، فآنا أغسل يدي في كل مرة أعود فيها إلى المنزل. هذا أكثر فعالية من ارتداء قناع الوجه“.

إذا لم يكن الصابون والماء متاحين، فاستعمل معقم اليدين القائم على الكحول. وتضيف الدكتورة ماكجيني أنه يجب عليك أيضاً تجنب الأشخاص المرضى. ووفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، إذا كنت مريضا، تجنب الأماكن المزدحمة.

المصدر: ذا هيلثي