

أربع خرافات عن الكمامات.. لا تصدقها!

يساعد ارتداء الكمامات إضافةً إلى باقي التدابير الوقائية الأخرى، مثل غسل اليدين المتكرر والتباعد الاجتماعي على إبطاء انتشار فيروس كورونا. توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) كل شخص فوق سن الثانية بأن يرتدي كمامةً في أثناء التجول في الأماكن العامة. ومع ذلك، نجد الكثير من الجدل حول ارتداء هذه الكمامات، وانتشرت الكثير من المعلومات المضللة عبر الإنترنت.

إليك أربع خرافاتٍ حول الأمر..

1. الخرافة الأولى: أنا لست مريضًا، لذا لست بحاجةٍ إلى ارتداء كمامة

ببساطة، يساعد ارتداء كمامة قماشية على تقليل انتشار فيروس كورونا. أظهرت الأبحاث الآن أن عددًا كبيرًا من الأشخاص المصابين بكورونا لا تظهر عليهم الأعراض، ولا يعلم هؤلاء أنهم ينقلون الفيروس للآخرين عندما يتحدثون أو يعطسون أو يسعلون أو يرفعون أصواتهم عند الغناء أو الصراخ مثلًا.

يساعد ارتداء الكمامة على تقليل انتقال الرذاذ التنفسي إلى الآخرين من حولك. لذا يجب عليك وضع الكمامة لحماية الآخرين، ومن واجبهم وضعه لحمايتك.

2. الخرافة الثانية: ارتداء كمامة قماشية لا يحميك من الإصابة بكورونا

الهدف من ارتداء الكمامة في حال كنت مصابًا هو منع انتقال العدوى لأشخاصٍ آخرين، فقد لوحظ أن البلدان التي فرضت ارتداء الكمامات والاختبارات والعزل والتباعد الاجتماعي في وقتٍ مبكر من الجائحة قد حققت بعض النجاح في إبطاء انتشار المرض. وتشير الفطرة السليمة أيضًا إلى أن درهم وقايةٍ خيرٌ من قنطارٍ علاج، لذلك اعتماد ارتداء الكمامة هو الخيار الأفضل. تخفف الكمامات من القطيرات التنفسية التي تنتشر في الهواء في أثناء التكلم أو السعال أو العطاس. ينخفض العدد الإجمالي للقطيرات في الهواء عندما يرتدي المزيد من الأشخاص هذه الكمامات، ويقل خطر التعرض لكورونا نتيجة ذلك.

3. الخرافة الثالثة: ارتداء الكمامة سيزيد من كمية ثاني أكسيد الكربون التي أتنفسها ما يعني أنني سأمرض



اعتاد مقدمو الرعاية الصحية ارتداء الكمامات فترات طويلة من الوقت دون أي آثار سلبية على الصحة على مدار سنوات طويلة.

يوصي مركز السيطرة على الأمراض (CDC) بارتداء الكمامات في أثناء التجول في الأماكن العامة، وهذا الخيار جيد التهوية. ينعدم خطر الإصابة بنقص الأكسجة (انخفاض مستويات الأكسجين) لدى البالغين الأصحاء. إذ سينفذ ثاني أكسيد الكربون بحرية خلال الكمامة في أثناء التنفس.

إذا شعرت بعدم الراحة لارتدائك الكمامة، فقط حاول التنفس من الأنف وتقليل الحديث. سيؤدي ذلك إلى تقليل مستوى الرطوبة.

4. الخرافة الرابعة: إذا كنتُ أرتدي كمامةً، فأنا لست بحاجةٍ إلى تطبيق التباعد الاجتماعي

يُعد ارتداء الكمامة الخطوة الأولى فقط في إبطاء انتشار الفيروس، فبالإضافة إلى ارتدائها، يجب على الجميع الاستمرار في ممارسة السلوكيات الموصى بها مثل:

- الاحتفاظ بمسافة مترين عن الآخرين.

- الحدّ من اللقاءات الاجتماعية.

- غسل اليدين بالماء والصابون.

- البقاء في المنزل إن لم تكن على ما يرام.

- إجراء اختبار الكشف PCR إذا كانت لديك أعراض كورونا؛ اتصل بمقدم الرعاية الصحية من أجل تحديد موعد الاختبار.

- احجر نفسك إذا خالطت شخصًا مشتبهًا أو ثبتت إصابته بالفيروس.