

وثيقة معلومات الوقاية من كوفيد ١٩

خاصة لكل من يعيش في منازل مكتظة السكان ومع اجيال متعدد الأعمار
وثيقة معتمدة الهدف منها التواصل والنشر وبعده لغات



اعدت النصائح من قبل مجموعة عمل منتسبة إلى أقسام الطب المهني والبيئي ومع اختصاصيين لهم خبرة العمل في صفوف الرعاية الصحية وكذلك الإرشاد الصحي في المناطق المتعددة الثقافات و التي تعاني من اكتظاظ السكان في مدينة ستوكهولم، غرينبرغ و مالمو.
المعلومات الصحية تتطابق وتستند معلومات منظمة الصحة السويدية وتكون مكملة لها وكذلك تستند معلومات منظمة الصحة العالمية. دقت هذه المعلومات من قبل طب العدوى.

من نحن:

كريستينا جاكوبسون - مسؤولة المشروع، بروفيسور في قسم الطب المهني والبيئي-فرع الصحة العامة جامعة غوتنبرغ ومشفى شلاكرونسكا غرب اقليم جوتلاند. قادة البحث العلمي صحة الطفل في المنازل الغير صالحة للمعيشة و المكتظة بالسكان

لينا النهر - مديرة المشروع، اختصاص معلوماتية طبية، لها خبرة طويلة في الإرشاد الصحي والرعاية الصحية في عدة مجالات أقسام الطب في مدينة مالمو. من قسم الطب المهني والبيئي- فرع البيئة وصحة المجتمع في جامعة لوند.

اسكيل جاكوبسون -ممرض مختص، له خبرة طويلة في الرعاية الصحية المقدمة في المنزل ولذوي الاحتياجات الخاصة في احياء مدينة مالمو.

اريك هانسون -طبيب عام، باحث في رسالة الدكتوراه في قسم الطب وصحة المجتمع في جامعة غوتنبرغ. بحثه يدور عن علاقة عوامل المجتمع وتأثيرها على الصحة

ماريا ماكنسون- دكتوراه، اختصاص تغذية وتمريض ومسؤولة فرع الصحة العامة في مشفى انكريرد، تعمل ايضا مع بحوث الصحة العامة و سواسية التعامل في الصحة.

بوديل فري- مسؤولة العمل في مؤسسة مساندة الوالدين. لها خبرة طويلة في العمل مع الأقليات و القادمين الجدد في مدينة غوتنبرغ.

صوفيا برنهيلىم- دكتوراه طب النفس، ومديرة قسم منتدى تعدد الثقافات في مدينة ستوكهولم قسم علم النفس وصحة اللاجئين والإرشاد الصحي كريستر هوغستد- بروفيسور ، مدير البحوث في منظمة الصحة العامة في السويد سابقا

ماريا البين- بروفيسور في قسم الطب المهني والبيئي-فرع الطب والبيئة في كارولينسكا- جامعة ستوكهولم. كانت عضوة في اللجنة الدولية للتعامل على أسس المساواة في الصحة، تشترك حاليا في بحوث عن اكتظاظ المنزل وتأثيره على صحة الأطفال

بير بيروكمان، طبيب و بروفيسور في قسم طب العدوى والمختص في الصحة العالمية في جامعة لوند. قام بتدقيق هذه المعلومات الصحية لمجموعة

المقدمة

ينتشر وباء كوفيد ١٩ بشكل خاص بين فئات طبقات المجتمع المتعبة اجتماعيًا واقتصاديًا

انتشر المرض في مدينة ستوكهولم بشكل سريع وخصوصا في مناطق رنكيبي -سبونكا وشيستا-تنستا تتطابق هذه الظاهرة في حالات انتشار المرض وارتفاع الوفيات بشكل ملحوظ بين الأقليات التي تعاني من الطبقية و الوضع الاقتصادي الصعب كما في المدن الكبيرة في الولايات المتحدة و بريطانيا.

اكتظاظ السكن عامل معروف الخطورة على الأشخاص الذين يعانون من التهاب الجهاز التنفسي. اكتظاظ أفراد العائلة وخصوصا عن عدة اجيال ومعيشتهم في بيت واحد يصعب بشكل خاص حماية كبار السن من التهابات فيروس كوفيد ١٩ خصوصا وان كبار السن مجموعة تعد في خطر.

النصائح العامة التي أعدتها السلطات السويدية لا تلائم حاجة من يعيشون في مثل هذه الظروف السكنية.

قامت مجموعة عمل من وحدات الطب المهني والبيئي في مدن غوتنبرغ ولوند وستوكهولم وبمساعدة أشخاص من ذوي الخبرات الخاصة في مجال الرعاية الصحية العملية والإرشاد الصحي في المناطق المتعددة الثقافات والتي تعاني من اكتظاظ السكان بإعداد اول وثيقة معتمدة ملائمة للوقاية من العدوى.

تستند وثيقة المعلومات ما أقرته السلطات والمنظمات الصحة السويدية وكذلك منظمة الصحة العالمية من معلومات حول الوباء. وبمساهمة في وقت لاحق من وحدة الصحة العامة في مستشفى / مستشفيات أنجريد المحلية، والتي لها خبرة طويلة في تطوير طريقة عمل الصحة العامة و المساواة في الصحة ، بتقديم الرأي عن الوثيقة.

دققت مصداقية هذه النصائح الطبية من قبل البروفسور (بير بيروكمان) الذي يعمل في قسم في علم طب العدوى والمختص في الصحة العالمية في جامعة لوند.

الغرض الأساسي من وثيقة المعلومات الصحية المكتوبة باللغة السويدية المبسطة هو استخدامها من قبل المؤسسات وكذلك عامية المجتمع الذين يحتاجون إليها في مختلف سياقات العمل كمعلومات وقائية معتمدة وملائمة للذين يعيشون في ظروف معيشية مختلفة كإكتظاظ السكن وغيره من عوامل أخرى ذكرت سابقاً.

سوف نقوم من خلال عملنا المشترك و المستمر بإنتاج كتيبات ملائمة ومبسطة وأفلام إعلامية قصيرة بعدة لغات أيضاً. هذه الأفلام و المعلومات المكتوبة يمكن استخدامها من قبل من يعملون في الإرشاد الصحي والمترجمين والجمعيات وغيره و بشكل يناسب المرسل ومستلم المعلومة.

لفصل الاول 1

معلومات عامة حول الفيروس التاجي (فيروس كورونا كوفيد ١٩)

ما هو كوفيد - 19 : هو مرض فيروسي ناجم عن فيروس تاجي جديد لم يكن موجودًا من قبل. لذلك ، لا يوجد أحد محصن ضد المرض ، وبالتالي يمكن أن ينتشر بسرعة في جميع أنحاء العالم .

الفيروس ينتقل عند التقارب والاتصالات بين الناس ، وخاصة عند السعال والعطس ، خلال ذلك (عند السعال والعطس) تخرج قطرات صغيرة من السائل في الهواء . الفيروس يتواجد في هذه القطرات . إذا كنت قريبًا ممكن ان تنتقل اليك هذه القطرات وبالتالي تصيبك العدوى .

يمكن للانسان أن يصاب بالعدوى أيضًا إذا انتقل الفيروس الى يديه من يدين شخص اخر ، على سبيل المثال من خلال المصافحة ، وبعد ذلك يلمس الانسان أو يحك وجهه ، يتمكن الفيروس حينها من دخول الجسم عن طريق العين ، الانف أو الفم . ولذلك على الانسان غسل اليدين بشكل متكرر وعدم لمس أو حك الوجه .

احم نفسك والآخرين من انتشار العدوى

*اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. اغسل يديك دائمًا عندما تعود إلى المنزل أو عندما تأتي إلى العمل من الخارج. اغسل يديك قبل وجبات الطعام وقبل الطهي وبعد زيارة المرحاض. يمكن أن يكون استخدام معقم اليدين الكحولي بديلا عن غسل اليدين إذا لم تكن هناك إمكانية لغسل اليدين. لكن غسل اليدين بالماء والصابون هو الافضل. القفازات توفر أمان زائف فقط .

اغسل يديك بدلاً من ذلك !

*السعال والعطس في طية الذراع . إذا كان لديك زكام ، استخدم منديلا ورقيا وتخلص منه برمييه ولا تستخدم منديلا من قماش .

*حاول الابتعاد عن الآخرين إن أمكن ، ابق بعيدًا عن الآخرين في وسائل النقل العام ، أو عندما تكون في الخارج للتسوق وحيث تقابل الكثير من الناس .

*من الضروري تهوية المنزل بشكل مستمر، وان يكون الهواء نقيًا. تجنب التدخين واستخدام (الشيشة) الارجيلة في داخل المنزل .

نصائح لأولئك الذين يعملون خارج المنزل :

* إكتشف ما إذا كانت هناك أي نصائح خاصة لتجنب انتشار العدوى في مكان عملك .

*إذا كنت مسافرا بوسائل النقل العام: حاول أن تبقي على مسافة من المسافرين الاخرين .

* عند عودتك إلى المنزل من العمل: اغسل يديك فور وصولك المنزل بالماء والصابون .

* علق بعيدا ملابس العمل ولا ترتديها في المنزل .

نصائح للأطفال والشباب

الأطفال والمراهقون الذين يصابون بفيروس كوفيد 19 بالمرض لا يعانون غالبا من أعراض مرضية . ممكن أن يصابوا بالبرد ويعانون من السعال والحمى ، ويصبحون بصحة جيدة بعد بضعة أيام . وفي بعض الأحيان لا يمرضون على الإطلاق ، ولكن مع ذلك بإمكانهم إصابة الآخرين بالعدوى . ينطبق نفس الشيء على معظم البالغين أيضا .

لذلك من المهم جدا حماية الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 عامًا والأشخاص اللذين يعانون من أمراض أخرى . هؤلاء الأشخاص من الممكن أن يمرضوا بشدة من الفيروس . جميعنا نستطيع مساعدة هؤلاء الأشخاص من خلال القيام ببعض الأشياء البسيطة .

*إغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية عند عودتك للمنزل . حينها تموت الفيروسات التي من الممكن أن تكون موجودة على يديك .

* تجنب اصطحاب الأصدقاء إلى المنزل إذا كان هناك كبار السن يعيشون معك في نفس المنزل.

* تُظهر الاحترام والرعاية للمسنين من خلال الحفاظ على مسافة بينك وبينهم وذلك سواء داخل المنزل أو خارجه . نظرًا لأنه يجب عليك البقاء في المنزل حتى لو كنت تشعر بالبرد قليلاً ، فمن المهم للغاية أن تحتفظ بمسافة كافية وان تبعد قدر الامكان عن كبار السن الذين يعيشون معك في المنزل . السعال والعطس يكون في طية الذراع . عليك بغسل يديك بالماء والصابون بشكل متكرر .

للشباب :

*متابعة تحديث المعلومات عبر المصادر الموثوقة (هيئة الصحة العامة ، معلومات الطوارئ و ما يستجد من معلومات في منطقتك / مدينتك) وضرورة تبادل المعلومات الموثوقة مع عائلتك وأصدقائك ساعد في وقف تداول الاشاعات الكاذبة .

*لا تتردد في مساعدة أولئك الذين لا يستطيعون الاتصال بالمراكز والسلطات الصحية . بالتاكيد انك تقوم بذلك ولكن قيامك بنفس الامر الان امر له اهمية مضاعفة .

*النصيحة بتجنب التجمعات الكبيرة والحشود تنطبق على الاطفال والشباب . ينطبق ذلك عندما تكون خارج أو داخل المنزل .

* ضع في اعتبارك أن كلاً من المعلمين ومستشاري المدارس لا يزالون في المدرسة . يمكنك الاتصال بهم دائما إذا كنت بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه.

نصائح للأطفال والشباب خلال التدريب أو ممارسة الفعاليات الرياضية

من الجيد الاستمرار في مزاوله النشاط البدني . إذا كنت تتدرب أو تمارس النشاط الرياضي فمن المحتمل ان النادي

الذي تمارس فيه رياضتك او المجموعة التي تمارس معها الرياضة قد يكونوا بالفعل قد قرروا كيفية الاستمرار في ممارسة الرياضة بطريقة جيدة لتقليل خطر الإصابة بالعدوى . إذا لم يكن الامر كذلك ، اسأل المدرب أو المسؤول عن كيفية القيام بذلك .

- * تحولت الكثير من النوادي الى التدريب الخارجي بدلا من الداخلي ، ذلك يقلل من مخاطر العدوى .
- * بدل ملابسك في البيت وليس في غرف تبديل الملابس في النادي . لا تقتسم قنينة الماء الخاصة بك مع غيرك ولا تشرب من صنابير المياه المتواجدة في الاماكن العامة
- * اغسل يديك دائماً بالماء والصابون فور وصولك إلى المنزل، حتى عند عدم قيامك بالاستحمام

نصائح لأقارب وأصدقاء وجيران كبار السن الذين يعيشون في منازلهم

- لكبار السن، الذين يعيشون في منازلهم ، يمكن أن العزل يسبب انطواء على النفس و الوحدة إضافة الى صعوبات أخرى. بصفتك قريباً وصديقاً وجاراً ، يمكنك فعل الكثير للمساعدة في تخفيف الموقف .
- * إبق على إتصال معهم عبر الهاتف أو باي طريقة أخرى ، ولكن لا تزورهم في المنزل .
- * لا تدعهم إلى منزلك أيضاً، يجب عليك إظهار الاهتمام و الرعاية لهم بطريقة أخرى .
- * إعرض مساعدتك في شراء الطعام والأدوية ، أوفي إعداد الطعام الذي تتركه لهم عند الباب .
- * يمكنك الذهاب معهم في نزهة ، ولكن ابق على مسافة عنهم طيلة الوقت .
- * ساعد في توفير المعلومات الصحيحة حول كوفيد 19 .
- * إذا مرض المسن واحتاج إلى مساعدة: اتصل بمركز الرعاية الصحية أولاً ، أو اتصل برقم 1177

الفصل الثاني 2

نصائح خاصة للذين يعيشون في منزل مزدحم

نصائح عند الطبخ والوجبات

- الفيروس لاينقل العدوى عن طريق الطعام . قم بالطهي كالمعتاد . تموت الفيروسات عند طهي الطعام أو قليه . إذا وصل اي فيروس الى المعدة ، فسوف يموت من حامض الهيدروكلوريك الموجود هناك .
- * اغسل يديك بالماء والصابون لمدة عشرين ثانية قبل طهي الطعام .
- * إشطف الفاكهة والخضروات بالماء العادي ولا تستخدم المطهرات .

* لا تشارك أدوات تناول الطعام من ملاعق ، أشواك ، أقداح وصحون ولا تقتسمها مع آخرين أثناء تناول وجبة الطعام .
* اغسل أدوات الطعام كالمعتاد ، استخدم المنظفات العادية .

في الحالات الاعتيادية يجب أن تكون الوجبة شيئاً يجمع العائلة معاً ، وأيضاً يرحب بالآخرين ، خاصة خلال الاجازة والاعياد.ولكن هذا العام سوف لن يكون الامر كذلك . تجنب التجمع في مجموعات كبيرة هو أفضل وسيلة لرعاية الناس بعضهم لبعض .

*إذا بدأ عند البالغون والأطفال الأكبر سنًا الزكام أو السعال أو الحمى أو التهاب الحلق ، يفضل ألا يأكلوا مع بقية أفراد العائلة الآخرين ، و يجب عليهم أن يبقوا بعيدًا .

* حاول أن تتجمع حول الوجبات فقط مع أولئك الذين يعيشون في المنزل ، وليس مع أي شخص آخر. الوقت الان ليس مناسباً للحفلات المشتركة مع الأقارب والجيران والأصدقاء .

*تجنب تدخين (الشيشة) الأرجيلة مع الآخرين . هناك خطر كبير من انتشار العدوى عند مشاركة الفوهة والخرطوم والأنابيب. حتى اذا كان لديك فوهة خاصة بك ، فمن الصعب تنظيف جميع أجزاء الشيشة بالكامل .

نصائح لأولئك الذين تزيد أعمارهم عن 70 عامًا والذين يتشاركون في السكن مع الأطفال والأحفاد .

الأشخاص اللذين أعمارهم 70 عامًا أو أكثر أو يعانون من أمراض من أنواع مختلفة يحتاجون إلى حماية أنفسهم بعناية أكبر لتجنب الإصابة. بالنسبة لأولئك الذين يعيشون في عائلة كبيرة مع كل من الأطفال والبالغين في شقة صغيرة ، وعندما يكون لديك العديد من الاتصالات مع جيرانك وأقاربك ، فلن يكون هذا ليس سهلاً. ولكن هناك بعض النصائح الجيدة :

*حاول ان لاتقابل أشخاصا جددا لايعيشون معك في المنزل .

* بالطبع ، من الأفضل ألا يزور الآخرون المنازل التي يتواجد فيها كبار العمر مع اولادهم واحفادهم . إذا كان الأطفال أو الكبار الذين لا يعيشون في المنزل لا يزالون يأتون ، فمن الجيد أن تتمكن من البقاء في غرفة أخرى. لا يهم إذا كان الباب مفتوحًا .

• إذا لم يكن بالإمكان الابتعاد في غرفة أخرى ، فابق على مسافة كافية قدر الإمكان .

* اغسل يديك بالماء والصابون عند ذهاب الزوار .

* إذا كان ذلك ممكنًا ، حاول الحصول على مساحتك الخاصة في الشقة ، حتى لو كان هناك فقط مقعدك الخاص بك في زاوية حيث يمكنك التواجد. يمكنك دائمًا الابتعاد قليلاً عن الآخرين الذين يعيشون معك في المنزل.

• من المهم بشكل خاص أن تكون قادرًا على البقاء بعيدا إذا أصيب أحد أفراد الأسرة في الزكام وبدأ عنده السعال أو الحمى أو التهاب الحلق .

*** الهواء النقي مفيد.**

• لا تتردد في المشي أو الجلوس في الفناء والتحدث مع الآخرين. ولكن حافظ على مسافة 2 متر على الأقل عن الأشخاص الآخرين. اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون عند العودة إلى المنزل .

*** حافظ دائما على تهوية الشقة**

• يجب تجنب أي تدخين(الشيشة) الارجيلية أو غير ذلك من أنواع تدخين التبغ في الداخل.

*** تحديد إتصالاتك مع الأشخاص الآخرين حتى عندما تكون بالخارج**

. لا تذهب للتسوق.

• لا تزور منازل أو أماكن أخرى حيث يتجمع كثير من الناس.

• تجنب السفر بوسائل النقل العام قدر المستطاع .

الفصل الثالث 3

نصائح عند الاشتباه بالاصابة بمرض كوفيد 19

كيفية معرفة إذا كنت قد أصبت بكوفيد - 19 . كوفيد 19 هو مرض معدي وتنتقل العدوى عند الاتصال القريب بين الناس ، خاصة عند السعال والعطس .

أعراض كوفيد - 19 مشابهة لأعراض الإصابة بالأنفلونزا ونزلة البرد . قد تصاب بالسعال والحمى والرشح والتهاب الحلق . ضعف حاسة الشم والشهية . ألم في الجسم والشعور بالغثيان مع إسهال خفيف .

معظم الأشخاص يصابون بالمرض بشكل خفيف ، وتصيح صحتهم جيدة مرة أخرى بعد حوالي أسبوعين . قد يصاب آخرون بالعدوى ولا يمرضون على الإطلاق . لكن بعض الناس قد يصابون بالالتهاب الرئوي ويصعب عليهم التنفس . هذا ينطبق بشكل خاص على أولئك الذين يبلغون من العمر 70 عامًا وأكثر ، والذين يعانون من أمراض أخرى. لذلك ، من المهم مساعدة الجميع على تقليل مخاطر انتقال العدوى .

ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أنك مصاب بـ كوفيد - 19 .

نزلات البرد شائعة دائمًا . في الربيع ، تكون حساسية حبوب اللقاح شائعة أيضا ، وكذلك الأنفلونزا شائعة في الشتاء . وبناء على ذلك ليس كل سعال أو رشح يقود الى الإصابة بكوفيد - 19 ، ولكن من أجل السلامة ، يجب على المرء توخي الحذر الشديد لتجنب إصابة الآخرين .

* إذا شعرت بمرض مع أعراض مثل الرشح أو السعال أو الحمى ، فحاول تجنب مقابلة أشخاص آخرين . لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الحضانة. وهذا ينطبق حتى لو كنت تشعر أنك مريض قليلا .

* حاول أن تعزل نفسك في المنزل . تجنب الاقتراب من الأشخاص الذين يبلغون من العمر 70 عامًا أو أكثر ، أو الذين يعانون من بعض الأمراض الأكثر خطورة .

* اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون. لا تشارك منشقتك مع آخرين في المنزل .

* السعال في طية الذراع. استخدم مناديل ورقية أو ورق يمكنك التخلص منه ، لا تستخدم مناديل من قماش .

* إذا كنت مصابًا بالحمى ، يمكنك استخدام مواد خافضة للحرارة. لا تستعير المضادات الحيوية من أي شخص آخر. المضادات الحيوية لا تساعد ضد الالتهابات الفيروسية .

* إذا تفاقم الامر ، وأصبحت درجة الحرارة أعلى وتعاني من سعال شديد أو صعوبة في التنفس حتى لو كنت هادئًا وساكنًا ، فأنت بحاجة إلى طلب الرعاية. إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كنت تريد الرعاية أو مكان طلب الرعاية ، يمكنك الاتصال برقم 1177 للحصول على المشورة .

* إذا كان ذلك ممكنًا ، اتصل بالمركز الصحي أو خدمات الطوارئ قبل أن تذهب إلى هناك .

* إذا كان المركز الصحي أو خدمات الطوارئ مغلقتين وأصبحت فجأة أسوأ وتشعر بصعوبة أكثر في التنفس ، يمكنك الاتصال مباشرة بقسم الطوارئ . إذا كانت حالتك سيئة جدا اتصل برقم 112 .

نصائح لرعاية شخص في المنزل يشتبه بأصابته بعدوى كوفيد ١٩

* إذا كان شخص مريض ، من الضروري الحد من اتصاله ببقية أفراد الأسرة قدر الإمكان .

* من الأفضل أن يكون للمريض غرفته الخاصة. عندما لا يكون ذلك ممكنًا ، حاول إنشاء مساحة محجوبة في المنزل ، حيث لا يتواجد الآخرين .

* من المهم تهوية السكن بشكل متكرر ، وخاصة في الغرفة التي يتم فيها رعاية الشخص المريض .

* من المهم أيضًا توخي الحذر بدقة بشأن تنظيف المراحيض والحمامات عندما يكون شخصًا ما مريضًا. استخدم منظفات عادية .

* يجب على أي شخص يعاني من الزكام والسعال استخدام مناديل ورقية ليتم رميها في سلة المهملات. يجب على الشخص المريض غسل يديه بالماء والصابون بشكل متكرر.

* على من يعتني بالمريض أن يغسل يديه بالماء والصابون بعد كل اتصال له مع المريض .

معلومات عن استخدام واقيات الفم (الكمامات) داخل المنزل ، عندما يوجد شخص

مريض مشتبه بأصابته كوفيد ١٩ .

لا توصي السلطات السويدية حاليًا باستخدام واقيات الفم في مثل هذه الحالة. ولكن في العديد من البلدان الأخرى توجد هناك مثل هذه التوصيات بلبس واقى الفم (ألكمامة) .

* لا يمكن للكمامات إطلاقًا التعويض عن غسل اليدين بالماء والصابون والحفاظ على المسافة قدر الإمكان ، لكن يمكن لواقيات الفم (الكمامات) أن تقلل من مخاطر انتشار الرذاذ المعدي عند السعال والعطس .

* توصي منظمة الصحة العالمية المرضى من البالغين والأطفال الأكبر سنًا ، باستخدام واقيات الفم (الكمامات) للحد من إنتشار الرذاذ المتطاير من الفم والانف عند التحدث او السعال أو العطاس .

- * كما توصي منظمة الصحة العالمية الاشخاص الذين يعتنون بالمرضى باستخدام الكمامات .
- * إذا كنت تستخدم واقيات الفم ، فمن المهم التعامل معها بشكل صحيح. يجب ألا تلمس أبدا واقى الفم الذي ترتديه. من المهم أيضًا إزالتها برفق دون لمس الجزء الأمامي والخلفي وغسل اليدين فورًا بعد إزالة واقى الفم .
- * يجب استبدال واقيات الفم في حالة تصبح رطبة. يفضل تغييرها عدة مرات في اليوم ، ولا يجب استخدامها لأكثر من يوم واحد دون تغييرها أو غسلها .
- * إغسل واقى الفم المصنوع من قماش في الماء الساخن باستخدام منظف عادي .
- تستخدم أقنعة حماية الجهاز التنفسي فقط في أماكن الرعاية الصحية. اما واقيات الفم التي تصنعها بنفسك ليس لها نفس الفعالية ، ولكن مع ذلك بإمكانها تقليل مخاطر نقل العدوى عن طريق الرذاذ المتطاير . هناك العديد من الإرشادات ومقاطع الفيديو المفيدة على موقع يوتيوب حول كيفية صنع واقيات فم بسيطة من القماش . مع ذلك فأن واقيات الفم لا تعوض إطلاقا عن غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون وأن تحاول الابتعاد عن المرضى !