

هل ارتداء قناعين أفضل من قناع واحد لمواجهة كورونا؟



الخميس 10 ديسمبر 2020 09:12 م

ربما تكون قد رأيت أشخاصًا يرتدون أكثر من قناع واحد في وقت واحد وتساءلت عما إذا كان ذلك سيوفر حماية أفضل، ويقول الخبراء إن الأمر يعتمد على نوع الأقنعة التي تستخدمها.

ويساعد ارتداء الأقنعة على منع انتشار فيروس كورونا عن طريق منع قطرات الجهاز التنفسي المعدية التي يطردها الشخص المصاب عند السعال والتحدث والعطس.

ووفقًا لتقرير موقع "thehealthsite"، يمكن أن يوفر قناع الوجه أيضًا الحماية لمن يرتديه عن طريق منع استنشاق القطرات المعدية، لكن ربما تكون قد رأيت أشخاصًا يرتدون أكثر من قناع واحد في وقت واحد وتساءلت عما إذا كان ذلك سيوفر حماية أفضل.

هل لبس قناعين أفضل من كمامة؟ يقول الخبراء إن الأمر يعتمد على نوع الأقنعة التي تستخدمها، إذا كنت ترتدي N95 أو قناعًا جراحيًا فعليًا، فإن إضافة طبقة أخرى فوقها لن يكون مفيدًا كثيرًا، فقد تم تصميم هذه الأنواع من الأقنعة خصيصًا باستخدام مواد منسوجة بإحكام لمنع الجزيئات الفيروسية من الاختراق، وهذا يعني أنها فعالة جدًا من تلقاء نفسها وأن إضافة طبقة إضافية فوقها لن تضيف بالضرورة المزيد من الحماية، لكن إذا كنت تستخدم قناعًا قطنيًا، فقد يكون اثنان أفضل من واحد لأنه سيخلق حاجزًا أكثر فاعلية للجزيئات الصادرة والواردة.

وأظهر بعض الباحثين أيضًا أن قناع الوجه المكون من طبقتين من القماش يعمل بشكل أفضل من القناع أحادي الطبقة، وفي الواقع توصي منظمة الصحة العالمية باستخدام أقنعة القماش المصنوعة من 3 طبقات من القماش - القطن والبولي بروبيلين والبوليستر أو مزيج البوليستر.

كما يوصي مركز السيطرة على الأمراض في الولايات المتحدة بارتداء أقنعة تحتوي على طبقتين على الأقل من القماش القابل للغسيل، ومع ذلك لم تذكر كلتا الوكالتين أي شيء عن ارتداء أكثر من قناع في وقت واحد.

لكن لا يزال بإمكانك التفكير في مضاعفة استخدام الأقنعة، خاصة إذا كنت في موقف شديد الخطورة، مثل الاعتناء بشخص مريض بكورونا. لكن لا يجب أن تكافح من أجل تنفس الهواء الذي تحتاجه، فإذا وجدت أن الاستخدام المزدوج غير مريح ويجعلك تسحب الأقنعة لأسفل بشكل متكرر، فما عليك سوى التمسك بطبقة واحدة. يمكن أن يمنحك القناع الواحد أيضًا حماية كافية ضد الفيروس طالما أنك ترتديه بشكل صحيح.

الأقنعة تكون فعالة فقط إذا تم ارتداؤها بشكل صحيح، أي إذا كانت مناسبة بشكل جيد وتحتضن وجهك دون فجوات، وتغطي أنفك وفمك، ولن تكون آمنًا إذا كنت ترتدي قناعًا للوجه في منتصف الطريق (تغطي فمك فقط وتترك أنفك مكشوفًا) لأن الأنف معرض بشدة لعدوى كورونا، وأشار بحث نُشر مؤخرًا في مجلة Nature Neuroscience أيضًا إلى أن فيروس كورونا الجديد قد يدخل إلى دماغ الناس عن طريق الأنف.

توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بغسل أقنعة الغسالة بالماء الساخن عند 60 درجة مئوية ومنظف الغسيل.