

## أبحاث CDC الجديدة تؤكد أن الأقنعة تعمل حقًا

تاريخ آخر

11 فبراير 2021

أسبوع في المراجعة

أظهر بحث جديد أجراه مركز السيطرة على الأمراض (CDC) (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها) أنه يمكن تقليل انتقال فيروس COVID-19 بنسبة تصل إلى 96.5% مع الاستخدام الدقيق للأقنعة. أصبحت التوصيات أكثر تفصيلاً مما كانت عليه في الماضي وتعتبر أن الشخص الذي يحاول حماية نفسه وكذلك الشخص المصاب بعدوى COVID-19 يحتمل أن ينشر الفيروس. توفر هذه الأخبار ، التي أصدرها مدير مركز السيطرة على الأمراض الجديد د. روشيل ب. Walensky ، معلومات مرحب بها لجميع الأسنلة والمخاوف.

### قيمة التركيب المحكم أو الإخفاء المزدوج

من الواضح أن نوع القناع وملابته مهمان جدا. أيضا هناك أخبار سارة إضافية هي أن أقنعة N95 ، التي كانت نادرة جدًا في الماضي ، متوفرة الآن. هذا شيء رائع ، وتقارير USA Today حول كيفية التأكد من شراء قناع N95 أصلي.

نظرًا لأن الأقنعة شديدة الضيق قد تكون غير مريحة وبسبب الحماية الإضافية التي توفرها ، فإن قيمة القناع الإضافي المزدوج مهمة. هذا يعني أنه يمكن تحسين بعض ارتداء القناع الأساسي بواسطة قناع إضافي في الأعلى. يوجد الآن العديد من الخيارات لأقنعة قماش ممتازة مزدوجة أو ثلاثية الطبقات للقناع العلوي. نظرًا لأن هذا سيحتاج إلى أن يكون روتينًا يوميًا لعدة أشهر ، فمن الجيد أنه يمكن للمرء أيضًا إصدار بيان أزياء باستخدام قناع الطبقة العليا هذا!

### الدور المستمر للأقنعة

حتى مع طرح اللقاحات ، يظل استخدام الأقنعة ضروريًا لأسباب عديدة.

أولاً ، قد لا يحصل الجميع على الفائدة المثلى للأجسام المضادة ، حتى بعد إكمال جرعة التطعيم الثانية المطلوبة. وبالتالي ، اليقظة مطلوبة. بالإضافة إلى ذلك ، يقدم تقرير جديد من دار لرعاية المسنين في ألمانيا قصة تحذيرية. لسوء الحظ ، تبين أن 14 مقيمًا في دار رعاية المسنين كانت إيجابية لواحد من متغيرات COVID-19 الجديدة المعدية (B117) ، على الرغم من إكمال جرعتين من لقاح فايزر. الخبر الأفضل هو أن جميع حالات العدوى الثانية بالفيروس البديل كانت خفيفة. من الواضح أن هذا يعني أنه حتى بعد التطعيم يحتاج الجميع إلى الحماية وبالتأكيد ، في الوقت الحالي ، ارتداء الأقنعة.

### تأثير متغيرات الفيروسات الجديدة

لا يمكننا دفن رؤوسنا في الرمال. تنتشر متغيرات COVID-19 الجديدة والأكثر عدوى في الولايات المتحدة والعالم. يوضح متتبع متغير مفيد حقًا أنماط المتغيرات بيانياً. النقاط الرئيسية للمضي قدمًا هي:

باستخدام تقنية اللقاح الجديدة (مثل تقنيات Pfizer و Moderna mRNA) ، يمكن تكييف اللقاحات مع المتغيرات الجديدة في غضون أسابيع. هذا يعني أنه في وقت لاحق من هذا العام ، قد تتوفر لقطات معززة للمتغيرات الجديدة. ستكون هناك حاجة إلى لقطات سنوية. ستكون إدارة COVID-19 (ربما على الأقل لبضع سنوات) تمامًا كما يتم التطعيم سنويًا ضد الأنفلونزا. وهذا يعني جرعة COVID-19 السنوية لتغطية سلالات COVID-19 النشطة والمتطورة حاليًا.

## التطلع إلى المستقبل

كما هو الحال دائماً ، لا يستطيع مرضى المايلوما التطلع إلى المستقبل من خلال نظارات وردية اللون. الحقيقة هي أن الحفاظ على المايلوما في حالة هدوء (وخاصة الوصول إليه في المقام الأول) يتطلب اهتماماً وثيقاً ومشورة الخبراء. وينطبق الشيء نفسه على COVID-19. ومع ذلك ، كن مطمئناً ، ستستمر هذه التحديثات في تقديم أفضل نصيحة ممكنة.

حافظ على المرونة واستمع إلى أحدث إصدار من "العيش بشكل جيد مع المايلوما" في 25 فبراير ، للحصول على إرشادات حول كيفية القيام بـ "بناء مرونتك أثناء الأوقات الصعبة".

ابق آمناً وكن بخير.