

استفاده از ماسک

ماسک می تواند از مصابیت دیگران به مریضی جلوگیری کند و احتمال مریض شدن شما را هم کاهش بدهد. اگر شما ماسک را به درستی استفاده نکنید، چانس مریض شدن شما افزایش پیدا می کند.

در این مقاله، ما تفاوت بین ماسک های طبی و تکه ای، زمان استفاده از ماسک، و روش استفاده صحیح از آن را تشریح می کنیم.

1) زمان استفاده از ماسک

دولت توصیه های مربوط به زمان و مکان استفاده از ماسک را نشر خواهد کرد. شرایط استفاده از ماسک براساس وضعیت ابتلا به مریضی در شهرهای مختلف متفاوت خواهد بود. برای معلومات جدید به www.fhi.no و www.helsenorge.no مراجعه کنید.

پیشنهادات قابل اجرا برای استفاده از ماسک در تمام دوران شیوع کوید 19:

مسئولان پیشنهاد می کنند که در شرایط ذیل (الی اطلاع بعدی) از ماسک استفاده شود:

- زمانیکه اشخاص مریض یا مبتلا به اعراض و علائم کوید 19 ضرورت به خروج از قرنطینه دارند و برای انجام تست به مرکز صحتی رفت و آمد کنند.
- اگر افراد با طیاره و از کشورهای "سرخ" به ناروی می آیند، ماسک داخل طیاره باید الی رسیدن آنها به محلی که باید در آن قرنطینه شوند، پوشیده بماند.
- در حالاتی که دوستان یا اقوام نتوانند فاصله حداقلی یک متر را با شخص مشکوک یا مبتلا به کوید 19 که ضرورت به مراقبت یا توجه دارند، حفظ کنند.

2) فرق بین ماسک طبی و ماسک تکه ای چیست؟

ما میان ماسک طبی و ماسک تکه ای فرق می گذاریم. اینها تعریف هایی هستند که ما استفاده می کنیم:

- ماسک طبی: ماسکی است که در مطابقت با استانداردهای فعلی برای استفاده کارمندان صحتی تولید می شود. زمانیکه ضرورت به پوشیدن ماسک دارید، از ماسک نوع 1 استفاده کنید. ماسک نوع 2 مخصوص کارمندان صحتی است.
- ماسک تکه ای: ماسکی است که از تکه یا دیگر مواد قابل شستشوی در خانه یا در کمپنی تولید می شود. ماسک تکه ای در مطابقت با کدام استاندارد نیست، و کارکرد فیلتر کردن (درجه محافظت) آن معلوم نیست.
- این تحقیق نشان می دهد که ماسک تکه ای نسبت به ماسک طبی موثریت کمتری دارد، و همچنین انواع و جنس آن بسیار مختلف است.

3) چه کسانی نباید از ماسک استفاده کند:

- اطفالی که سن آنها کمتر از 2 سال است نباید از ماسک استفاده کنند
- اطفالی که به مکتب ابتدایی می روند (صنف 1 الی هفتم) و به آنهایی که خوردتر از این سن هستند توصیه می شود ماسک نپوشند
- کلانسالانی که استفاده ماسک برای آنها بدلیل مشکلات صحتی یا دیگر مشکلات جسمی سخت است. می توانید از داکتر عمومی خود پرسان نمایید که آیا این موارد برای شما هم قابل تطبیق است یا نخیر.

4) توصیه هایی برای اشخاص استفاده کننده از ماسک

حتی اگر ماسک طبی یا تکه ای می پوشید، همیشه

- دستهای خود را مکررا و صحیح بشویید
- فاصله خود را با دیگران حفظ کنید
- اگر مریض هستید در خانه بمانید
- در مقابل افرادی که ماسک استفاده نمی کنند از حوصله کار بگریزید

چی قسم از ماسک طبی صحیح استفاده کنیم

- قبل از پوشیدن ماسک طبی، دستهای خود را بشویید.
- بندهای رابری دو طرف ماسک را بگریزید و در پشت گوشهای خود محکم کنید. در زمان پوشیدن ماسک، از لمس کردن آن با دستهای خود پرهیز کنید.
- اطمینان حاصل کنید که ماسک به روی شما چسبیده است و بینی و چانه شما را می پوشاند.

- از ماسک فقط یکمرتبه استفاده کنید.
- اگر ماسک مرطوب شد یا آنرا برای غذا خوردن یا کار دیگر می کشید، ماسک را تبدیل کنید و از یک ماسک جدید استفاده کنید.
- بعد از کشیدن ماسک فوراً آنرا داخل کثافت دانی بیندازید.
- بعد از کشیدن یا لمس کردن ماسک، دستهای خود را بشویید.

چه قسم از ماسک تکه ای صحیح استفاده کنیم

- پیش از پوشیدن ماسک تکه ای، دستهای خود را بشویید.
- بندهای رابری دو طرف ماسک تکه ای را بگیرید و در پشت گوشهای خود محکم کنید. در زمان پوشیدن ماسک تکه ای، از لمس کردن آن با دستهای خود پرهیز کنید.
- اطمینان حاصل کنید که ماسک تکه ای به روی شما چسبیده است و بینی و چانه شما را می پوشاند.
- اگر ماسک تکه ای مرطوب شد یا آنرا برای غذا خوردن یا کار دیگر می کشید، ماسک تکه ای را تبدیل کنید.
- بعد از کشیدن یا لمس کردن ماسک تکه ای، دستهای خود را بشویید.
- ماسک تکه ای استفاده شده را الی زمان شستن، داخل خریطه پلاستیکی نگاه کنید.
- ماسک تکه ای بعد از هر مرتبه استفاده، باید با آب گرم 60 درجه شستشو شود.

استفاده نادرست از ماسک می تواند چانس مبتلا شدن به مریضی را افزایش بدهد

در اینجا به بعضی موارد عملی درباره روشهای استفاده غلط از ماسک اشاره می کنیم:

- ماسک را پایین روی چانه خود نگذارید.
- ماسک را زیر بینی خود نگذارید.
- ماسک را روی پیشانی خود نگذارید.
- بندهای ماسک را متقاطع نگذارید.
- ماسک را با دستهای ملوث و کثیف لمس نکنید.
- ماسک را نیمه کاره نپوشید.
- ماسک را بالای بازوی خود نگذارید.
- یک ماسک را چندین مرتبه بطور دوامدار استفاده نکنید.