

استفاده از ماسک

ماسک می‌تواند مانع از بیمار شدن دیگران شود و احتمال بیمار شدن شما را نیز کاهش دهد. اگر به‌درستی از آن استفاده نکنید، احتمال بیمار شدن شما افزایش می‌یابد.

در این مقاله، به تفاوت بین ماسک پزشکی و پارچه‌ای، کاربرد ماسک و روش استفاده درست از آن می‌پردازیم.

1) کاربرد ماسک

دولت دستورالعمل مربوط به زمان و مکان استفاده از ماسک را منتشر خواهد کرد. الزامات استفاده از ماسک بر اساس وضعیت شیوع بیماری در شهرهای مختلف فرق می‌کند. اطلاعات تکمیلی در www.fhi.no و www.helsenorge.no ارائه شده است.

پیشنهادهای مربوط به استفاده از ماسک در کل دوران همه‌گیری کووید-19 کاربرد دارد:

مسئولان پیشنهاد می‌کنند که از ماسک در شرایط زیر (تا اطلاع ثانوی) استفاده شود:

- اگر بیماران یا افراد دچار نشانه‌های کووید-19 بخواهند از قرنطینه خارج شوند و برای آزمایش به مراکز درمانی رفت‌وآمد کنند.
- اگر افراد از مسیرهای هوایی از کشورهای «قرمز» وارد نروژ شوند، ماسک استفاده‌شده در داخل هواپیما باید تا رسیدن افراد به محلی که قرار است در آن قرنطینه شوند، روی صورت حفظ شود.
- اگر دوستان یا آشنایان نتوانند فاصله حداقل یک متری را از فرد مشکوک یا مبتلا به کووید-19 که نیازمند مراقبت یا رسیدگی است، حفظ کنند.

2) ماسک پزشکی و ماسک پارچه‌ای چه تفاوتی دارد؟

ما بین ماسک پزشکی و ماسک پارچه‌ای تفاوت قائل هستیم. ما از تعاریف زیر استفاده می‌کنیم:

- ماسک پزشکی: ماسکی که بر اساس استانداردهای جاری برای مصرف کادر درمان تولید می‌شود. اگر بخواهید از ماسک استفاده کنید، باید از ماسک نوع 1 استفاده کنید. ماسک نوع 2 ویژه اعضای کادر درمان است.
- ماسک پارچه‌ای: ماسکی که از پارچه یا دیگر مواد قابل شستشو در منزل یا کارخانه تولید می‌شود. ماسک پارچه‌ای مشمول هیچ استانداردی نیست و عملکرد فیلتراسیون (درجه نفوذ) آن نامشخص است.
- پژوهش‌ها نشان داده است که کارآیی ماسک پارچه‌ای در مقایسه با ماسک پزشکی پایین‌تر است و انواع و جنس آن بسیار متنوع است.

3) چه کسانی نباید از ماسک استفاده کنند:

- کودکان زیر 2 سال نباید از ماسک استفاده کنند
- کودکان سن دبستان (کلاس اول تا هفتم) و پایین‌تر بهتر است از ماسک استفاده نکنند
- بزرگسالانی که مشکلات پزشکی یا مشکلات جسمی استفاده از ماسک را برای آنها دشوار ساخته است. می‌توانید از پزشک عمومی خود بپرسید که آیا مشمول این تعریف می‌شوید یا خیر.

4) توصیه‌هایی برای افراد استفاده‌کننده از ماسک

حتی در صورت استفاده از ماسک پارچه‌ای یا پزشکی، حتماً

- دستهای‌تان را مرتباً به روش درست بشویید
- فاصله خود از دیگران را حفظ کنید
- اگر بیمار هستید، در منزل بمانید
- شرایط افرادی را که نمی‌توانند از ماسک استفاده کنند، در نظر بگیرید

روش استفاده درست از ماسک پزشکی

- پیش از پوشیدن ماسک پزشکی، دستهای‌تان را بشویید.

- کتشیهای دو طرف ماسک را بگیریید و پشت گوشهایتان قرار دهید. در هنگام پوشیدن ماسک، از لمس کردن آن خودداری کنید.
- مطمئن شوید که ماسک به صورت شما چسبیده است و بینی و چانه شما را می‌پوشاند.
- از ماسک فقط یک بار استفاده کنید.
- در صورت مرطوب شدن ماسک یا برداشتن آن برای مثلاً غذا خوردن، آن را کنار بگذارید و از ماسک جدیدی استفاده کنید.
- ماسک را بلافاصله پس از برداشتن درون سطل زباله بیندازید.
- پس از برداشتن یا لمس کردن ماسک، دستهایتان را بشویید.

روش استفاده درست از ماسک پارچه‌ای

- پیش از پوشیدن ماسک پارچه‌ای، دستهایتان را بشویید.
- کتشیهای دو طرف ماسک پارچه‌ای را بگیریید و پشت گوشهایتان قرار دهید. در هنگام پوشیدن ماسک پارچه‌ای، از لمس کردن آن خودداری کنید.
- مطمئن شوید که ماسک پارچه‌ای به صورت شما چسبیده است و بینی و چانه شما را می‌پوشاند.
- در صورت مرطوب شدن ماسک پارچه‌ای یا برداشتن آن برای مثلاً غذا خوردن، آن را کنار بگذارید و از ماسک پارچه‌ای تمیزی استفاده کنید.
- پس از برداشتن یا لمس کردن ماسک پارچه‌ای، دستهایتان را بشویید.
- ماسک پارچه‌ای استفاده‌شده را تا زمان شستن درون کیسه پلاستیکی نگه دارید.
- ماسک پارچه‌ای بین نوبت‌های استفاده باید با آب 60 درجه سانتی‌گراد شسته شود.

استفاده نادرست از ماسک ممکن است احتمال ابتلا به بیماری را افزایش دهد

در اینجا به نکاتی تجربی درباره روش نادرست استفاده از ماسک اشاره می‌کنیم:

- ماسک را تا روی چانه پایین نکشید.
- ماسک را زیر بینی قرار ندهید.
- ماسک را روی پیشانی قرار ندهید.
- کتشیها را به صورت ضربدری قرار ندهید.
- با دست شسته‌نشده ماسک را لمس نکنید.
- ماسک را نیمه‌کاره نپوشید.

Bruk av munnbind

Engelsk :Farsi

Opprettet: 15.08.20 Endret: 31.08.20



Norwegian Institute of Public Health

- ماسک را روی بازو حمل نکنید.
- از یک ماسک چندین بار استفاده نکنید.