

بایدها و نبایدهای استفاده از ماسک پارچه ای



صاحب‌نظران سلامت تاکید دارند نیاز نیست لزوماً از ماسک‌های N۹۵، سه لایه و استاندارد رسیپراتور استفاده شود و حتی می‌توان از ماسک‌های پارچه‌ای ساده هم استفاده کرد. همچنین باید در نظر داشت استفاده از ماسک سوپاپ دار صرفاً برای کادر درمان در تماس با بیماران و در مراکز درمانی ست و استفاده از آن در جمعیت عادی و خارج از مراکز درمانی می‌تواند موجب انتقال ویروس از فرد بیمار به سایرین شود.

ماسک پارچه ای و خانگی موثر است

صاحب‌نظران سلامت تاکید دارند نیاز نیست لزوماً از ماسک‌های N۹۵، سه لایه و استاندارد رسیپراتور استفاده شود و حتی می‌توان از ماسک‌های پارچه ای ساده هم استفاده کرد. همچنین باید در نظر داشت استفاده از ماسک سوپاپ دار صرفاً برای کادر درمان در تماس با بیماران و در مراکز درمانی ست و استفاده از آن در جمعیت عادی و خارج از مراکز درمانی می‌تواند موجب انتقال ویروس از فرد بیمار به سایرین شود.

در این راهبرد همه می‌توانند با کمترین هزینه با روش‌های ساده، ماسک‌های حتی قابل شستشو و قابل ضدعفونی و قابل استفاده مکرر داشته باشند. هرچند تولید ماسک در کشور افزایش یافته و دیگر شرایط روزهای ابتدایی شیوع ویروس کرونا در کشور و کمبود نسبی ماسک مطرح نیست، اما استفاده از ماسک‌های ساده خانگی می‌تواند برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا موثر باشد و البته فشار مالی مضاعفی به خانوار تحمیل نکند. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر توصیه می‌کنند که افراد در مکان‌های عمومی از ماسک استفاده کنند. استفاده از پوشش‌های پارچه ای در محیط‌هایی که رعایت فاصله فیزیکی بخوبی ممکن نیست مانند فروشگاه‌ها، مترو و وسایل حمل و نقل عمومی توصیه می‌شود. پوشش پارچه ای (ماسک) انتشار ویروس را آهسته می‌کند و تا حد زیادی از انتقال ویروس از افراد مبتلا به کووید ۱۹ که فاقد علائم بیماری یا دارای علائم بیماری هستند، به افراد سالم جلوگیری کند. ترکیبی از پارچه پنبه ای با ابریشم طبیعی یا نوعی پارچه ابریشمی می‌تواند به طور موثری از انتقال قطرات ریز تنفسی جلوگیری کند. پارچه‌های محکم بافته شده مانند کتان می‌توانند به عنوان مانع مکانیکی برای ذرات عمل کنند.

محققان دریافته‌اند که چند لایه و مخلوط کردن پارچه‌ها (پنبه، ابریشم و مصنوعات مختلف) برای فیلتر کردن ذرات موثرتر است. پارچه بدون بافت مورد استفاده در ملحفه یک بار مصرف و ساک‌های تبلیغاتی نیز در قالب ماسک‌های خانگی ۳ یا ۴ لایه سطح ایمنی خوبی ایجاد خواهند کرد. لذا ماسک پارچه ای خانگی باید بینی و دهان را تا زیر چانه و پهلوی صورت به خوبی بپوشاند و مانع تنفس عادی نشود. با بند یا کش به راحتی قابل پوشیدن و برداشتن باشند بی‌آنکه سبب آلودگی دهان و بینی و چشم شود.

چند لایه (سه لایه) باشد.

بدون آسیب و تغییر شکل قابل شستن و خشک کردن باشد.

توجه داشته باشید که ماسک‌های پارچه ای باید با مواد شوینده یا در ماشین لباسشویی شسته شوند و نیاز به ضدعفونی ندارند.

بایدها و نبایدهای استفاده از ماسک

- عدم استفاده از ماسک‌های آلوده،
 - پرهیز از قرار دادن ماسک زیر بینی،
 - عدم استفاده از ماسک‌های شل و گشاد،
 - عدم لمس قسمت جلویی ماسک،
 - اجتناب از برداشتن ماسک حین صحبت با دیگران،
 - پرهیز از قرار دادن ماسک در محل دسترسی دیگران،
 - شستشوی دست‌ها قبل و بعد از لمس کردن ماسک،
 - بررسی ماسک از نظر سلامت،
 - استفاده از قسمت رنگی به سمت بیرون، قرار گرفتن قسمت فلزی روی بینی، پوشاندن کامل دهان، بینی و چانه،
 - عدم فاصله بین صورت و ماسک،
 - پرهیز از لمس کردن ماسک، برداشتن ماسک از قسمت بند آن،
 - دور کردن ماسک از مقابل صورت و انداختن ماسک استفاده شده در سطل زباله بعد از قراردادن در کیسه پلاستیکی
- توجه داشته باشید که ماسک به هیچ وجه نباید برای کودکان زیر دو سال و یا افرادی که هوشیار نیستند، استفاده شود.**