

بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹)

## ماسک‌های غیرپزشکی و پوشش‌های صورت

استفاده از ماسک‌های غیرپزشکی یا پوشش‌های صورت ممکن است راه مضاعفی برای حفاظت از اطرافیان شما باشد، به‌ویژه وقتی فاصله‌گذاری فیزیکی ممکن است دشوار باشد (برای مثال، در وسایل حمل‌ونقل عمومی، هنگام خرید) در زیر توصیه‌هایی در خصوص فایده ماسک‌ها و پوشش‌های صورت، زمان‌هایی که باید استفاده از ماسک و پوشش صورت را در نظر بگیرید و نحوه استفاده ایمن از آن‌ها آمده است.

اگر شما یا شخصی که با شما زندگی می‌کند علائم کووید-۱۹ دارید یا احتمال می‌رود کووید-۱۹ داشته باشید، از دستورالعمل جداسازی خود از دیگران پیروی کنید.

### چرا از ماسک غیرپزشکی یا پوشش صورت استفاده کنیم

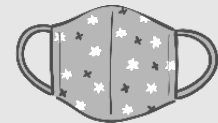
- امکان سرایت کووید-۱۹ از افراد مبتلای بدون علامت یا دارای علائم محدود که نمی‌دانند ممکن است مبتلا باشند وجود دارد.
- هدف از ماسک غیرپزشکی یا پوشش صورت، حفاظت از دیگران در برابر قطره‌های تنفسی عفونی شما است.
- همچنین می‌تواند از نشستن قطره‌های دیگران بر روی دهان یا بینی شما جلوگیری کند.
- در مناطقی که سرایت کووید-۱۹ از طریق اجتماع رخ می‌دهد و در جایی که امکان فاصله‌گذاری فیزیکی وجود ندارد، مانند، وسایل حمل‌ونقل عمومی، فروشگاه‌های خواروبار کوچک یا داروخانه‌ها، استفاده از ماسک یا پوشش صورت را در نظر بگیرید.



### باید از چه نوع ماسک غیرپزشکی یا پوشش صورت استفاده

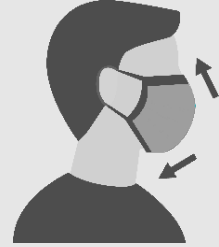
کنم

- شواهدی مبنی بر بهتر بودن طرح یا جنسی خاص نسبت به دیگر طرح‌ها و جنس‌ها وجود ندارد.
- سازمان بهداشت عمومی کانادا در خصوص نحوه درست کردن ماسک‌های پارچه‌ای راهنمایی ارائه می‌دهد.
- اطمینان حاصل کنید که ماسک پارچه‌ای حداقل دو لایه داشته باشد و امکان چند بار شستشوی آن بدون آنکه شکل خود را از دست دهد یا کهنه شود وجود داشته باشد.
- ماسک را به کودکان زیر دو سال یا افرادی که مثلاً به علت بیماری نمی‌توانند ماسک بزنند یا نمی‌توانند ماسک را به‌درستی بزنند/در بیاورند ندهید.



## نحوه استفاده از ماسک غیرپزشکی یا پوشش صورت

- دست‌های خود را با آب و صابون یا ضدعفونی‌کننده الکلی دست به مدت حداقل ۱۵ ثانیه بشویید.
- اطمینان حاصل کنید که ماسک محکم (بدون فاصله میان ماسک و صورت) قرار گرفته باشد تا بینی و دهان پوشانده شود؛ یعنی از زیر چشم‌ها تا زیر چانه را بپوشاند.
- ماسک را با گره یا حلقه‌های دور گوش محکم کنید تا راحت باشد و مانع تنفس یا دید نشود.
- از لمس جلوی ماسک یا پوشش صورت هنگام استفاده از آن اجتناب کنید – اگر آن را لمس کردید، بلافاصله دست‌های خود را بشویید.
- ماسک را تا زمانی که راحت است بزنید و وقتی آلوده، مرطوب، یا خراب می‌شود یا تنفس با آن دشوار است دریاورید.
- ماسک خود را به دیگران ندهید.



## نحوه درآوردن و نگهداری از ماسک‌های غیرپزشکی یا پوشش‌های صورت که قابل شستشو هستند

- ماسک را با گرفتن فقط بندهای آن دریاورید و مستقیم در لباسشویی بیندازید.
- اگر لازم است پیش از شستشو دوباره از ماسک استفاده کنید، مطمئن شوید که جلوی ماسک به داخل تا شود تا از لمس جلوی آن اجتناب کنید. ماسک را در کیسه مخصوص خودش، مثلاً کیسه‌ای کاغذی، نگهداری کنید.
- بلافاصله دست‌های خود را با آب و صابون یا ضدعفونی‌کننده الکلی دست به مدت حداقل ۱۵ ثانیه بشویید.
- ماسک را با ماشین لباسشویی با استفاده از آب داغ و مواد شوینده معمولی، که هرگونه ویروسی را می‌کشد، بشویید.
- وزارت بهداشت اطلاعات بیشتری در خصوص استفاده و نگهداری از ماسک‌های غیرپزشکی و پوشش‌های صورت ارائه می‌دهد.

## توجه

- ممکن است ماسک‌های غیرپزشکی و پوشش‌های صورت، حفاظت کامل در برابر ذرات ویروسی ارائه ندهند، به‌خصوص اگر محکم بسته نشده باشند.
- از آنجاکه ماسک‌ها طبق معیارهای شناخته‌شده آزمایش نشده‌اند، اثربخشی آن‌ها متغیر است.