

آخرین دستورالعمل CDC (فوریه ۲۰۲۱) در رابطه با استفاده عمومی از ماسک در پاندمی کرونا


نکات کلی مربوط به استفاده از ماسک

- استفاده از ماسک یک گام مهم برای جلوگیری از ابتلا و انتشار COVID-19 در افراد است. ماسک سبب محافظت از ابتلای فرد و همچنین محافظت از انتقال بیماری به اطرافیان می شود.
- استفاده از ماسک برای تمام افراد بالای ۲ سال الزامی است.
- در خارج از منزل کلیه افراد بالای ۲ سال، علاوه بر رعایت فاصله اجتماعی باید از ماسک هم استفاده کنند، به خصوص اگر در محیط های عمومی، وسایل نقلیه عمومی، رویدادها، اجتماعات و یا در محیط بسته در کنار افرادی قرار داشته باشند که با آنها زندگی نمی کنند.
- ماسک نباید توسط کودکان زیر ۲ سال یا افرادی با مشکل تنفسی استفاده شود.
- در داخل منزل، کلیه اطرافیان و افراد خانواده فرد مبتلا به کووید با علائم مشکوک یا تشخیص قطعی (تست PCR مثبت)



راه های افزایش اثر محافظتی ماسک:

- ایجاد پوشش کامل و تثبیت ماسک روی صورت (فیت شدن): سبب جلوگیری از جریان آزاد هوا (به طور بالقوه با قطرات تنفسی حاوی ویروس) از لبه های ماسک به داخل آن به جای عبور از فیلتر ماسک می شود.
- بهبود فیلتراسیون: سبب احتباس بیشتر قطرات تنفسی حاوی ویروس توسط ماسک می شود.

راهکارهای افزایش فیلتراسیون		راهکارهای بهبود پوشانندگی و تثبیت ماسک روی صورت (فیت شدن)	
	<p>افزایش لایه های ماسک</p> <p>دو روش افزایش لایه:</p> <p>۱. استفاده از ماسک پارچه ای چند لایه</p> <p>۲. استفاده از یک ماسک یکبار مصرف زیر ماسک پارچه ای</p> <p>توجه شود که ماسک دوم باید لبه های ماسک داخلی را به صورت فشار دهد و نباید در نفس کشیدن مشکل ایجاد کند.</p>		<p>انتخاب ماسک با سیم بینی</p> <p>سیم بینی باید روی بینی خم شود تا نزدیک صورت قرار بگیرد.</p> <p>این کار مانع از نشت هوا از قسمت بالای ماسک شده و همچنین به جلوگیری از بخار کردن عینک کمک میکند.</p>
			

دانشکده داروسازی - دانشگاه علوم پزشکی تهران
کلینیک مراقبت های دارو درمانی داروخانه ۱۳ آبان

	<p>عدم استفاده از دو ماسک یکبار مصرف جراحی</p> <p>ماسک های یکبار مصرف به گونه ای طراحی نشده اند که روی صورت محکم بسته شوند و پوشیدن بیش از یک ماسک جراحی باعث بهبود تثبیت ماسک روی صورت ماسک نمی شود.</p>		<p>استفاده از فیت کننده ماسک یا پشت بند</p> <p>برای جلوگیری از نشت هوا از لبه های ماسک، روی ماسک یکبار مصرف یا ماسک پارچه ای از تثبیت کننده استفاده کنید</p>
	<p>عدم ترکیب ماسک N95 را با ماسک دیگر</p> <p>نباید از هیچ نوع ماسک دوم بر روی ماسک N95 یا زیر آن استفاده شود.</p>		<p>بررسی قرار گیری کامل ماسک روی بینی، دهان و چانه</p> <p>لبه های خارجی ماسک با دست بررسی کنید که هیچ هوایی از ناحیه نزدیک چشم و یا از کناره های ماسک جریان نداشته باشد.</p> <p>اگر ماسک به طور مناسبی صورت را بپوشاند، جریان هوای گرم در جلوی ماسک احساس می شود و با هر بار نفس کشیدن ماسک به داخل و خارج حرکت میکند.</p>
	<p>روسری، ماسک اسکی یا شال گردن جایگزین ماسک نیستند</p> <p>اگر در هوای سرد روسری، ماسک اسکی یا شال گردن استفاده می کنید مطمئن شوید که روی ماسک را بپوشاند.</p>		<p>گره زدن و تا کردن بند ماسک ۳ لایه ای</p> <p>بند حلقه ای ماسک ۳ لایه جراحی در جایی که به لبه ماسک می پیوندند را گره زده و بخش های اضافی را در زیر لبه ها جمع کنید.</p> <p>ویدیوی آموزشی: https://youtu.be/UANi8Cc71A0 external icon</p>

یا من اسمه دوا و ذکره شفا

دانشکده داروسازی – دانشگاه علوم پزشکی تهران کلینیک مراقبت های دارودرمانی داروخانه ۱۳ آبان

ماسک های پارچه ای استاندارد



ماسک های پارچه ای تنها را می توان برای عموم افراد زیر ۶۰ سال و افرادی که بیماری های زمینه ای ندارند، استفاده کرد. همچنین استفاده از پوشش ماسک پارچه ای بر روی ماسک ساده جراحی (پوشش دو ماسک) سبب افزایش ۳۰٪ کارایی ماسک در جلوگیری از پخش عفونت از فرد بیمار به سایرین میشود.

نکات قابل توجه در انتخاب ماسک پارچه ای:

- ✓ هنگام انتخاب ماسک پارچه ای باید آن را از نظر فیلتر کردن هوا، تناسب برای پوشش صورت و راحتی تنفس بررسی کنید.
- ✓ ماسک باید با کمی تنظیم با استفاده از نوارهای الاستیک یا گره در جای خود راحت نگه داشته شود.
- ✓ اشکال مختلفی مانند ماسک تخت یا سه بعدی وجود دارد. بنابراین ماسکی انتخاب کنید که کاملاً بینی، گونه ها و چانه را پوشش دهد. اگر لبه های ماسک مماس صورت نباشند در مواقعی مانند صحبت کردن، هوا به جای فیلتر شدن از خلال پارچه، از لبه های ماسک نفوذ می کند.



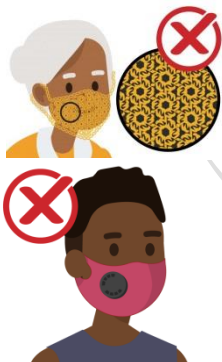
لایه های ماسک پارچه ای استاندارد:



با این حال در صورت عدم دسترسی به انواع پارچه های ذکر شده می توانید از پارچه نخی با بافت ریز استفاده کنید و یک ماسک دو یا سه لایه نخی درست کنید.

کارهایی که در انتخاب ماسک پارچه ای نباید انجام شوند:

- ✓ پارچه های با الیاف سست مانند پارچه های بافتنی گشاد و ماسک های پارچه ای تک لایه برای پیشگیری از کرونا توصیه نمیشود.
- ✓ ماسک های دریچه دار توصیه نمی شوند. زیرا باعث می شوند بازدم بدون فیلتر از ماسک خارج شود.



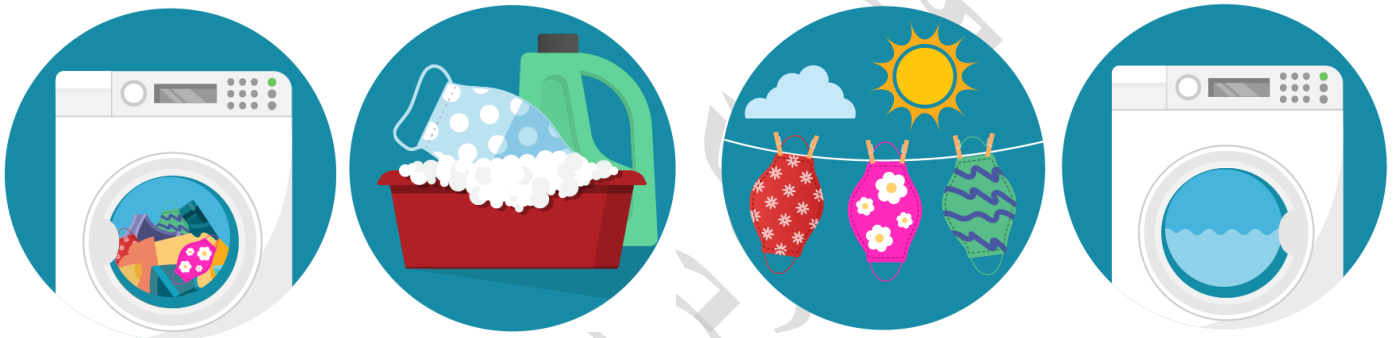
در استفاده از ماسک ها باید اطمینان حاصل کنید که:

۱. تنفس دشوار نشود: ممکن است هنگام پوشیدن ماسک فیت با فیلتراسیون بالا تلاش بیشتری برای تنفس لازم باشد.
۲. بینایی محدود نشود: افزودن یک لایه یا ماسک اضافی می تواند بینایی را محدود کندمی تواند منجر به زمین خوردن یا صدمات دیگر شود.

نحوه شستشوی ماسک ها:

ماسک جراحی یکبار مصرف بایستی پس از یک بار استفاده دور ریخته شود.

ماسک پارچه ای: این نوع ماسک باید در هر زمان که کثیف شد یا حداقل بطور روزانه شسته شود. برای این منظور میتوانید ماسک را به همراه سایر البسه با استفاده از صابون یا شوینده های معمولی به شکل دستی یا در ماشین لباسشویی شسته و در دستگاه خشک کن یا ترجیحا در نور آفتاب یا در معرض هوای آزاد قرار دهید تا کاملا خشک شود.



تهیه و تنظیم

دکتر حنانه برادران (بورد تخصصی فارماکوتراپی)

منبع

1. Improve the Fit and Filtration of Your Mask to Reduce the Spread of COVID-19. Feb17, 2021. Available from: <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/mask-fit-and-filtration.html>
2. Improve How Your Mask Protects You. Feb13, 2021. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>
3. How to Store and Wash Masks. Oct 28, 2020. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wash-cloth-face-coverings.html>
4. Coronavirus disease (COVID-19): Masks. Last Update: 1 December 2020, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-masks> (access date: April 28, 2021)
5. How to Make a Fabric Mask. Available from: https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/the-optimal-fabric-mask_horiz.jpg?sfvrsn=ce75fc98_1 (access date: April 28, 2021)
6. Guidance for Wearing Masks. Updated Apr. 19, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html> (access date: April 28, 2021)