

آخرین دستورالعمل کشوری و استفاده همگانی از ماسک

کلینیک مراقبت های دارودرمانی داروخانه ۱۳ آبان آخرین توصیه های دستورالعمل کشوری در مورد استفاده همگانی

از ماسک را تشریح کرد.

با توجه به اجباری شدن استفاده از پوشش ماسک به صورت همگانی برای کلیه افراد جامعه (Universal Mask Use)، آخرین نسخه دستورالعمل کشوری کووید-۱۹ (نسخه هفتم) توصیه هایی در این مورد ارائه داده است. این نخستین باری است که استفاده از ماسک غیر طبی در دستورالعمل کشوری مورد توجه قرار گرفته است. در این دستورالعمل که منطبق بر آخرین توصیه های سازمان بهداشت جهانی تنظیم شده است، استفاده عمومی از ماسک به تفکیک در افراد سالم، افراد مشکوک به بیماری در سطح جامعه و همچنین استفاده عمومی ماسک توسط کادر درمان در حین خدمت در مراکز درمانی تشریح شده است که در ادامه توضیح داده خواهد شد.

لازم به ذکر است توصیه های مرتبط با استفاده از ماسک برای آن دسته از اعضای کادر درمان که به طور مستقیم با بیمار مبتلا به کووید-۱۹ در ارتباط اند، به طور جداگانه در دستورالعمل کشوری بحث شده که در اینجا به آن پرداخته نمی شود.

در شرایط اپیدمی کووید-۱۹، توصیه می شود که تمام افراد، بدون توجه به این که آیا از ماسک استفاده می کنند یا نه، موارد زیر را رعایت کنند:

- پرهیز از تجمعات و حضور در مناطق و فضاهای شلوغ؛
- رعایت حداقل فاصله فیزیکی یک متر از سایرین، بخصوص از افراد با علائم تنفسی (نظیر سرفه یا عطسه)؛
- رعایت بهداشت دست و شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون؛
- استفاده از هندراب های الکلی در شرایطی که دست ها آلودگی واضح ندارد و یا آب و صابون در دسترس نیست؛
- پوشاندن دهان و بینی با دستمال موقع عطسه و سرفه (و یا عطسه کردن داخل آرنج)؛ سپس دورانداختن دستمال استفاده شده در سطل زباله ترجیحا درب دار؛ و در نهایت شستشوی دست ها؛
- خودداری از تماس دست با دهان، بینی و چشم ها.

استفاده از ماسک در سطح جامعه:

(۱) ماسک طبی: این نوع ماسک برای دو دسته از افراد توصیه شده است:

— افراد علامت دار (مشکوک به کووید-۱۹) و گروه پرخطر

- افراد علامت دار باید حتما ماسک جراحی بپوشند، خود را ایزوله کنند و فاصله فیزیکی حداقل یک متر را از سایرین رعایت کنند؛
- نحوه در آوردن ماسک، دفع بهداشتی آن و شستشوی صحیح دست ها را بدانند؛
- بهداشت تنفسی و آداب سرفه را رعایت کنند.
- در گروه پر خطر نیز به دلیل آن که در معرض ابتلا به شکل شدیدتر بیماری می باشند نوع ماسک توصیه شده، ماسک جراحی است.
- این گروه شامل افراد آسیب پذیر مثل سنین بالای ۶۰ سال، افراد با بیماری های زمینه ای، قلبی، دیابت، بیماری های مزمن ریوی، سرطان، بیماری های عروق مغزی و سرکوب سیستم ایمنی، می باشند.

(۲) ماسک پارچه ای یا غیر طبی:

در مورد سایر افراد جامعه که در دو گروه بالا قرار نمی گیرند به عبارت دیگر افراد سالم بدون علامت، در اماکن پر ازدحام و همچنین در مشاغلی که مواجهه از فاصله نزدیک با افراد اجتناب ناپذیر بوده و امکان رعایت فاصله اجتماعی ایمن وجود ندارد، توصیه به استفاده از ماسک پارچه ای شده است.

شرح کامل موقعیت های اجتماعی که استفاده از ماسک پارچه ای در آن ها توصیه شده است در جدول زیر آمده است.

خلاصه توصیه های استفاده همگانی از ماسک بر حسب محل، جمعیت و نوع ماسک در شرایط مختلف

نوع ماسک پیشنهادی	جمعیت	وضعیت/محل
ماسک غیر طبی (ماسک های پارچه ای سه لایه)	جمعیت عمومی در مکان های عمومی نظیر سوپرمارکت های بزرگ، در محل کار، انواع تجمعات اجتماعی و گردهمایی ها، مکان های بسته چون سینما، مدارس، مساجد و کلیسا	مناطق که احتمال انتقال گسترده بیماری وجود دارد و امکان اقداماتی چون رعایت فاصله فیزیکی، رصد موارد در تماس، انجام تست، جداسازی و مراقبت مبتلایان وجود ندارد یا اندک است
ماسک غیر طبی (ماسک های پارچه ای سه لایه)	افرادی که در کمپ ها و مراکز تجمعی زندگی می کنند نظیر کمپ پناهندگان، زندان، مراکز نگهداری معتادان و...	محل هایی که تراکم جمعیت بالاست و امکان رعایت فاصله فیزیکی وجود ندارد. امکان اجرای نظام مراقبت و ظرفیت تست، جداسازی و قرنطینه محدود است
ماسک غیر طبی (ماسک های پارچه ای سه لایه)	مکان های عمومی یا وسایل حمل و نقل عمومی (اتوبوس، هواپیما، قطار ...) محیط های کاری که افراد در تماس نزدیک با هم و یا مراجعین قرار دارند نظیر فروشندگان، مددکاران، گارسون ها و..	مکان هایی که امکان رعایت فاصله فیزیکی وجود ندارد (تماس نزدیک)
ماسک طبی (ماسک جراحی)	گروه های در معرض خطر سن بالای ۶۰ سال افراد با بیماری های زمینه ای	مکان هایی که امکان رعایت فاصله فیزیکی وجود ندارد و خطر عفونت/ تبعات نامطلوب بالاست
ماسک طبی (ماسک جراحی)	افرادی که علائمی به نفع ابتلا به کووید ۱۹ دارند	هر مکانی در جامعه (می تواند با هر سناریوی انتقالی تعریف شود)

تفاوت ماسک های پارچه ای و طبی (جراحی)، کاربرد و کارایی آن ها در مقاله آتی توضیح داده می شود.

استفاده عمومی از ماسک برای کادر درمان در مراکز درمانی (اعضای کادر درمان که در تماس مستقیم با بیمار مبتلا به کووید قرار ندارند):

-) استفاده مداوم و هدفمند از ماسک طبی (Targeted Mask Use) توسط کارکنان بهداشتی درمانی و مراقبین در تمام طول شیفت در بخش های بالینی (به ویژه هماتولوژی، سرطان، پیوند) و برای کلیه فعالیت های روزمره و روتین توصیه شده است.
-) ماسک فقط در صورتی تعویض می شود که مرطوب شده یا آسیب ببیند، یا در صورتی که کادر درمانی برای خوردن یا آشامیدن مجبور به درآوردن ماسک شوند.
-) در صورت کمبود شدید ماسک طبی، محافظ صورت (Shield) می تواند توسط کارکنان خدمات بهداشتی درمانی به صورت جایگزین مورد استفاده قرار گیرد.
-) ماسک های پارچه ای برای محافظت از کارکنان خدمات بهداشتی درمانی کارآیی لازم را نداشته و مناسب نمی باشند.

منبع: فلوجارت تشخیص و درمان بیماری کووید-۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری، نسخه هفتم: ۷ تیرماه ۱۳۹۹