

آخرین دستورالعمل CDC (فوریه 2021) 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 2 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>		

			
	<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 3 لایه ای</p> <p>بند حلقه ای ماسک 3 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/UANi8Cc71A0external icon</p>
--	--	--	--

در استفاده از ماسک ها باید اطمینان حاصل کنید که:

1. تنفس دشوار نشود: ممکن است هنگام پوشیدن ماسک فیت با فیلتراسیون بالا تلاش بیشتری برای تنفس لازم باشد.
2. 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: کلینیک مراقبت های دارودرمانی 13 آبان



یا من اسمه دوا و ذکره شفا
دانشکده داروسازی – دانشگاه علوم پزشکی تهران
کلینیک مراقبت های دارودرمانی داروخانه 13 آبان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران

منبع

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها (CDC) | (تاریخ دسترسی : ۴ اسفند ۱۳۹۹)

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>