

استفاده ی روزمره از ماسک: مصرف بهداشتی و بی خطر

ماسک خانگی (ماسکهای دست دوز): برای مصرف شخصی و برای محافظت دیگران

ماسک پزشکی: برای محافظت دیگران

ماسکهای دریچه دار FFP2 یا FFP3 : برای محافظت خود شخص

ماسکهای بدون دریچه FFP2 یا FFP3 : برای محافظت خود شخص و دیگران

چرا باید از ماسک استفاده کنیم؟

- برای جلوگیری از شیوع غیر قابل کنترل قطرات ریز عفونی هنگام صحبت کردن، عطسه و سرفه کردن.
- کاهش بیشتر شیوع بیماری کووید-۱۹

چگونگی استفاده از ماسک؟

- قبل از پوشیدن ماسک دستهای خود را حداقل بمدت ۳۰ ثانیه ضد عفونی کنید یا با آب و صابون بشویید.
- ماسک را روی دهان، بینی و گونه ها بگذارید طوری که محکم و سفت در جای خود باشد.
- اگر ماسک مرطوب شد فوراً آنرا از روی صورت بردارید و ماسک جدیدی بزنید.
- زمانی که ماسک را می خواهید از روی صورت خود بردارید ، با کمک بندهای ماسک آنرا در آورید. به سطح خود ماسک دست نزنید.
- پس از در آوردن ماسک دستهای خود را بمدت حداقل ۳۰ ثانیه ضد عفونی کنید یا با آب و صابون بشویید.

مواد سازنده ی ماسک:

پارچه نخی دولایه (قبل از استفاده تست کنید که آیا براحتی با ماسک نفس می کشید یا خیر).

نحوه ی تمیز کردن ماسک:

ماسکهای خانگی:

- پس از هر بار استفاده: بلافاصله ماسک را از سایر البسه جدا کرده و تمیز کنید.
- شستشو با ماشین لباسشویی: در دمای حداقل ۶۰ درجه سانتی گراد بشوئید. یا بمدت ۵ دقیقه در یک قابلمه بجوشانید. قطعات فلزی ماسک را در صورت لزوم قبل از شستشو جدا کنید.

ماسکهای پزشکی یا FFP2/3:

- ماسکهای استفاده شده ای را که مرطوب شده اند دور بیندازید.

توصیه های زیر را در نظر داشته باشید:

- محصولات یکبار مصرف اصولاً برای استفاده ی مجدد مناسب نیستند ولی تا تاریخ ۳۱ آگوست ۲۰۲۰ بخش درمان از این قاعده مستثنی هستند.
- ماسکهای FFP2/3 باید ترجیحاً در اختیار پرسنل درمانی قرار بگیرند.
- در صورت استفاده ی مجدد از ماسکها به دورهای شستشو توجه کنید و همچنین دقت کنید که دما ثابت باشد.
- ماسکهایی را که بطور وضوح کثیف و آلوده شده اند یا آسیب دیده اند دور بیندازید.

توجه:

- انتخاب نوع ماسکی که مصرف می کنید باید بر اساس هدف شما از استفاده از ماسک باشد یعنی محافظت از خودتان یا محافظت دیگران.
- ماسک بهیچ عنوان جایگزین رعایت فاصله ی اجتماعی، آداب صحیح سرفه کردن، ضدعفونی کردن دستها و شستن دستها نمی شود.
- ماسک را نمی توان جایگزین دستورالعملهای روتین برای جداسازی بیماران SARS-CoV-2 نمود. در صورت داشتن علائم در خانه بمانید.

کارهایی که نباید بکنیم:

- به صورت و چشمتان دست نزنید.
- ماسک های مرطوب شده و خیس را مجددا استفاده نکنید.
- ماسک را لمس نکنید. فقط می توانید به بندهای ماسک دست بزنید.
- هیچگاه ماسکهای حاوی قطعات فلزی را برای ضدعفونی کردن درون ماکروویو نگذارید.
- هرگز ماسکها را با محلولهای ضدعفونی کننده اسپری نکنید، خیس نکنید یا با دستمال پاک نکنید.