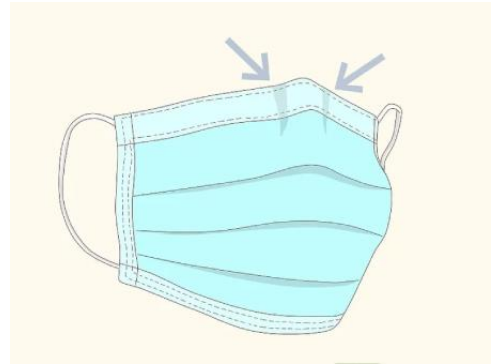


## روش استفاده از ماسک

1- **دستان خود را تمیز کنید:** قبل از لمس ماسک تمیز، دستان خود را با آب و صابون کاملاً بشویید. باید دستان خود را حداقل 20 ثانیه بشویید.

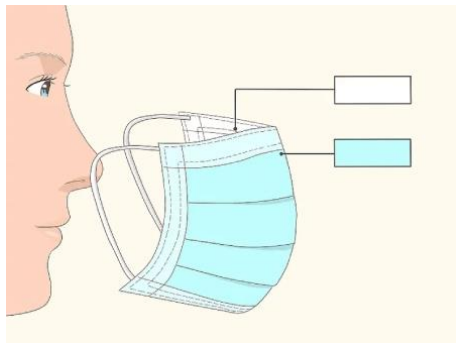
توجه: همیشه از یک حوله کاغذی تمیز برای خشک کردن دستان خود استفاده کنید و سپس آن حوله کاغذی را درون سطل زباله بیندازید. قبل از اینکه آن را دور بیندازید ممکن است بخواهید از آن حوله کاغذی برای باز و یا بسته کردن در استفاده کنید

2- **ماسک را بررسی کنید:** هنگامی که یک ماسک جدید را از جعبه درمی آورید، آن را چک کنید تا اطمینان حاصل کنید که هیچ گونه نقص، سوراخ و پارگی در ماسک وجود ندارد. اگر ماسک دارای نقایص، سوراخ و شکاف است، آن را دور ریخته و ماسک جدید (استفاده نشده) دیگری را انتخاب کنید.



مراحل قرار دادن ماسک روی صورت

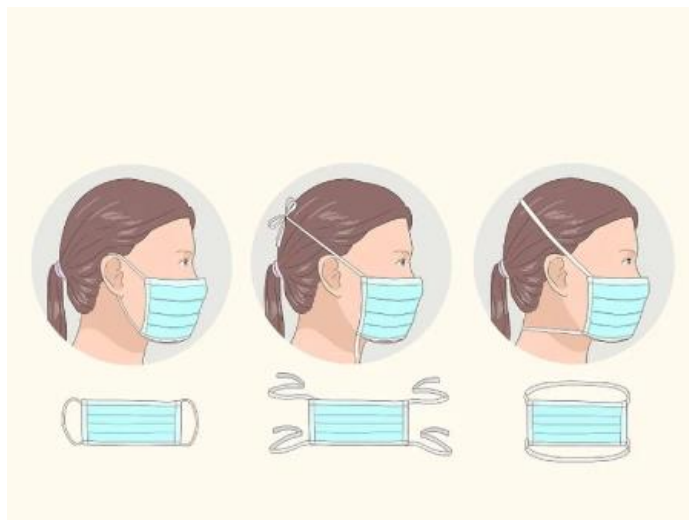
3- **قسمت بالای ماسک را به درستی تنظیم کنید:** برای اینکه ماسک تا حد ممکن به پوست شما نزدیک شود، قسمت بالای ماسک دارای لبه خمیده اما محکم خواهد بود که می تواند در اطراف بینی شما قرار گیرد. قبل از استفاده از ماسک روی صورت خود اطمینان حاصل کنید که این قسمت به سمت بالا قرار دارد.



قسمت داخلی بیشتر ماسک های پزشکی به رنگ سفید است

#### 4- از طرف مناسب ماسک به سمت بیرون اطمینان حاصل کنید: قسمت داخلی بیشتر ماسک‌های

پزشکی به رنگ سفید است، در حالی که قسمت بیرونی دارای نوعی رنگ است. قبل از استفاده از ماسک بر روی صورت خود، اطمینان حاصل کنید که قسمت سفید ماسک به سمت صورت شما باشد .



انواع مختلف ماسک های پزشکی

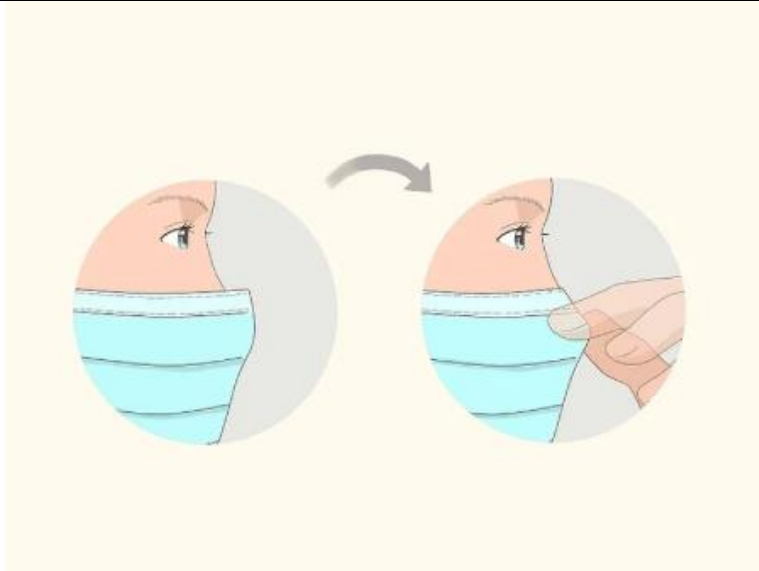
#### 5- ماسک را روی صورت خود قرار دهید: انواع مختلفی از ماسک های پزشکی موجود است که هر

کدام روش های مختلفی برای اتصال ماسک به سر شما دارند .

✓ حلقه گوش : برخی از ماسک ها دارای 2 حلقه گوش در دو طرف ماسک هستند. این حلقه ها به طور معمول از یک ماده الاستیک ساخته شده اند تا بتوان آنها را کشید. این نوع ماسک را توسط حلقه ها بردارید ، 1 حلقه را دور یک گوش قرار دهید و سپس حلقه دیگر را در اطراف گوش دیگر خود قرار دهید.

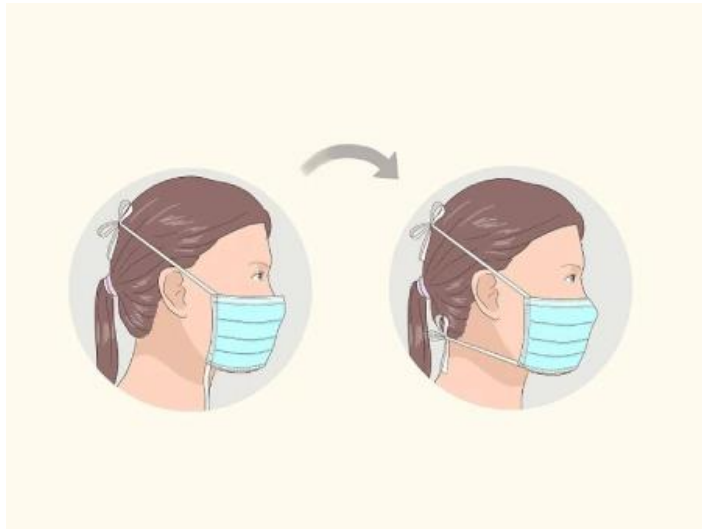
✓ گره ای یا بندی : برخی از ماسک ها با تکه های پارچه ای که به پشت سر شما گره خورده است ، ارائه می شود. بیشتر ماسک ها با بندهای بالایی و پایینی همراه هستند. ماسک را به وسیله بندهای بالا بلند کنید ، بندها را در پشت سر خود قرار دهید و آنها را به هم وصل کنید.

✓ نواری : بعضی از ماسک ها دارای 2 بند الاستیک هستند که در پشت و اطراف پشت سر شما قرار دارند . ماسک را جلوی صورت خود نگه دارید ، بند بالا را بالای سر خود بکشید و آن را در اطراف تاج سر خود قرار دهید. سپس باند پایین را بالای سر خود بکشید و آن را در پایه جمجمه قرار دهید.



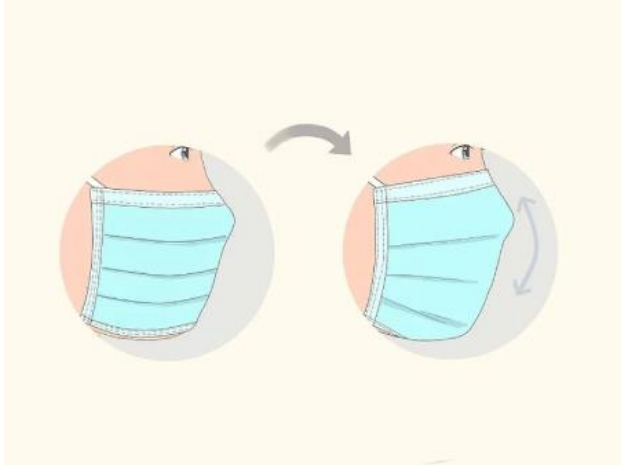
### تنظیم قسمت روی بینی ماسک

6- **قطعه بینی را تنظیم کنید:** اکنون که ماسک پزشکی روی سر و صورت شما قرار گرفته است ، از انگشت اشاره و انگشت شست خود استفاده کنید تا قسمت خمیده لبه بالای ماسک را در اطراف پل بینی خود بچسبانید .



### ماسک پزشکی را چگونه به صورت بزنیم

در صورت لزوم باند پایین ماسک را گره بزنید: اگر در حال استفاده از ماسک با بندهایی هستید که در قسمت بالا و پایین گره خورده است، اکنون می توانید باند پایین را در زیر پایه جمجمه خود ببندید. از آنجا که تنظیم قطعه بینی می تواند بر روی مناسب بودن ماسک تأثیر بگذارد، بهتر است بعد از تنظیم قسمت بینی بندهای پایین را ببندید. اگر تسمه های پایین را قبلاً به هم گره زده اید، شاید در صورت لزوم مجبور شوید دوباره آنها را محکم تر کنید.



روش استفاده از ماسک

7- ماسک را به صورت و زیر چانه خود بچسبانید: پس از آنکه ماسک کاملاً ایمن شده، آن را تنظیم کنید تا مطمئن شوید که صورت و دهان شما را پوشانده است، و لبه پایینی زیر چانه شما قرار دارد.

### درآوردن ماسک:

1- دستان خود را تمیز کنید: بسته به آنچه که قبل از برداشتن ماسک با دستان خود انجام داده اید، ممکن است لازم باشد که دستان خود را بشوید.

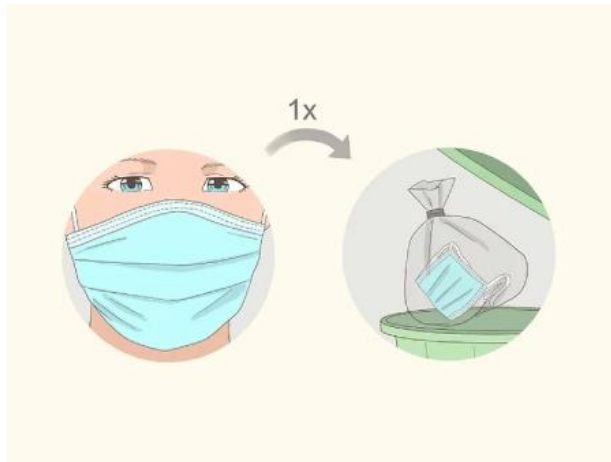


2- ماسک را با دقت جدا کنید. به طور کلی، ماسک را فقط با لمس لبه ها، بندها، حلقه ها و نوارها جدا کنید. قسمت جلوی ماسک آلوده را لمس نکنید.



3- ماسک های پزشکی طوری طراحی شده اند که فقط یک بار قابل استفاده هستند. بنابراین وقتی

ماسک را جدا کردید، فوراً آن را درون سطل زباله بگذارید .



ماسک آلوده را در کیسه جدا بیندازید

4- در محیط های پزشکی از **سطل زباله مخصوص** برای وسایل بیوشیمیایی مانند ماسک های استفاده شده و دستکش وجود دارد.



پیشگیری از بیماری ها

5- در یک محیط غیر پزشکی که ماسک می تواند آلوده باشد ، ماسک را به تنهایی درون یک کیسه پلاستیکی قرار دهید. **کیسه پلاستیکی را گره بزنید** و سپس کیسه پلاستیکی را درون سطل زباله بیندازید.

6- پس از درآوردن ماسک، **دستان خود را یکبار دیگر بشوید**.

## توصیه‌های کلی

- به طور کلی توصیه می‌شود هنگامی که بیمار هستید و علائم تنفسی و نزدیک به سرماخوردگی دارید، وقتی از بیماری مراقبت می‌کنید و یا وقتی در اماکن شلوغ و خصوصاً سرپوشیده حضور دارید و یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده می‌کنید، از ماسک استفاده نمایید.
- برای عموم مردم به جز کادر پزشکی و درگیر با بحران، توصیه می‌شود از ماسک‌های پزشکی یک بار مصرف استفاده شود. اما کارمندان در مکان‌های پر جمعیت مانند بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها، ایستگاه‌های قطار، متروها، اتوبوس‌های عمومی، هواپیماها، قطارها، سوپر مارکت‌ها، رستورانها و غیره و همچنین اعضای ارگان‌هایی چون پلیس، نیروهای امنیتی، پیک‌ها و ... همینطور افرادی که در خانه بیمار قرنطینه شده دارند، لازم است از ماسک‌های جراحی پزشکی یا ماسک‌های محافظ ذرات مطابق با استانداردهای N95 و بالاتر استفاده کنند. ماسک‌های کاغذی، ماسک‌های پنبه‌ای و اسفنجی برای این افراد توصیه نمی‌شوند.
- ماسک را به صورت و زیر چانه خود بچسبانید. پس از آنکه ماسک کاملاً ایمن شد، آن را تنظیم کنید تا مطمئن شوید که صورت و دهان شما را پوشانده است و لبه پایینی زیر چانه شما قرار دارد.
- با دم و بازدم می‌توانید قرارگیری صحیح ماسک را بر روی دهان و بینی خود کنترل کنید. در زمان دم نباید هوا از کنارهای ماسک وارد دهان شود. هوای ورودی فقط باید از طریق فیلتر ماسک وارد دهان گردد. در زمان بازدم نیز نباید هیچگونه هوایی از کنارهای ماسک خارج شود.
- هرگز از ماسک با اندازه مناسب برای بزرگسالان، برای کودکان استفاده نکنید! باید حتماً از ماسک‌های مخصوص کودکان (با اندازه‌ای کوچکتر از نمونه بزرگسالان) استفاده نمایید تا بدین صورت ماسک به طور کامل و صحیح بر روی بینی و دهان کودک قرار گرفته و از ورود آلاینده‌ها و مواد حساسیت‌زا جلوگیری نماید.
- سعی کنید در زمان استفاده از ماسک از تماس دستان خود با سطح رویی ماسک خودداری کنید.

چه مدت می‌توان از ماسک استفاده کرد؟

به طور عمومی عمر مفید برخی ماسک‌ها مانند ماسک فیلتردار n95 می‌تواند تا 8 ساعت کاری باشد اما بطور کلی در رابطه با عموم مردم، در شرایطی که با فرد مبتلا و یا مشکوک به بیماری تماسی نداشته‌اید، می‌توانید با توجه به میزان تمیزی ماسک، مدت زمان استفاده از آن را به اندازه مناسب افزایش دهید و با در نظر گرفتن شرایط دوباره از آن استفاده کنید. توجه داشته باشید از ماسک حتماً به صورت شخصی استفاده کنید و بر اساس قواعد قبل از ماسک زدن دستهایتان را به خوبی بشویید و در هنگام استفاده نیز از تماس با سطح داخلی ماسک

خودداری نمایید. هر موقع ماسک به وسیله ی قطرات سرفه یا عطسه و یا دیگر اشیاء آلوده، آلوده شد یا زمانی که ماسک دچار تغییر شکل، آسیب یا بوی خاص گردید، حتماً به سرعت ماسک را تعویض کنید.

### ماسکی که چندبار مصرف شده را چگونه باید نگهداری کرد؟

توجه داشته باشید که نباید از ماسک های یک بار مصرف، دوباره استفاده کنید اما در غیر این صورت اگر نیاز به استفاده چندباره از ماسک هست، آن را در جایی تمیز، خشک و دارای تهویه هوای مطبوع آویزان کنید و یا در پاکت کاغذی تمیز که امکان عبور هوا را دارد، قرار دهید. باید ماسک را به طور جداگانه نگهداری کنید و از تماس آنها با یکدیگر اجتناب نمایید. ماسک محافظتی استاندارد پزشکی را نمی توان شست و همچنین از مایع ضد عفونی کننده یا حرارت دهی و دیگر روش ها نیز نمی توان استفاده کرد. در ارتباط با سایر ماسک های غیر پزشکی مطابق دفترچه راهنمای ماسک عمل کنید.

### ماسک مصرف شده را چگونه دور بیندازیم؟

ریسک پخش کردن ویروس از طریق ماسک های استفاده شده توسط افراد عادی وجود ندارد. بنابراین وقتی ماسک را جدا کردید، فوراً آن را درون سطل زباله در دار بیندازید. در یک محیط غیر پزشکی که ماسک می تواند آلوده باشد، وقتی ماسک را از صورتتان جدا کردید، آن را داخل کیسه ای پلاستیکی گذاشته، آن را گره بزنید و در سطل زباله بیندازید. ماسک استفاده شده توسط افراد مشکوک به بیماری و پرسنل مراکز درمانی، باید مانند زباله های بیمارستانی جمع آوری و رسیدگی شوند. در محیطهای پزشکی احتمالاً سطل زباله مخصوص برای وسایل بیوشیمیایی مانند ماسک های استفاده شده و دستکش وجود دارد. پس از دور انداختن ماسک باید دستهایتان را بشویید و یا با دستمال الکلی دار تمیز کنید.