



# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## در نحوه استفاده صحیح از ماسک

(دستورالعمل شماره ۲۱/۱)

### انواع ماسک ها و نحوه استفاده از آنها

مطالعات و شواهد نشان می دهند که استفاده صحیح از ماسک در کنار فاصله گذاری اجتماعی نقش قابل توجهی در پیشگیری از انتقال کرونا ویروس دارد. حق و وظیفه شهروندی ما ایجاب می کند که در آموزش و رعایت استفاده صحیح از ماسک پیشقدم باشیم.

#### چه کسانی باید ماسک بزنند؟

- افرادی که بالای ۲ سال سن دارند در محیط های عمومی، هنگام حضور در خانه های افراد دیگر و در صورت وجود یک عضو مبتلا به این بیماری در منزل باید ماسک بزنند.
- هنگام مراقبت از فردی که مبتلا به کووید ۱۹ است (چه در خانه و چه در مراکز درمانی) از ماسک استفاده کنید.
- اگر به بیماری کووید ۱۹ مبتلا هستید یا فکر می کنید ممکن است به این بیماری مبتلا باشید، حتی اگر در خانه خود باشید، از ماسک استفاده کنید.

#### چه کسانی نباید ماسک بزنند؟

در شرایط بسیار خاص ممکن است استفاده از ماسک عملی نباشد از جمله:

- داشتن بیماری قلبی یا تنفسی حاد که فرد در صورت استفاده از ماسک دچار تنگی نفس میشود.
- کودکان زیر ۲ سال
- افراد با هوشیاری پایین
- افراد دارای اختلالات روان جدی
- کار سخت در محیط هایی با هوای گرم که در صورت استفاده از ماسک، دچار کاهش تهویه شوند.



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## در نحوه استفاده صحیح از ماسک

(دستورالعمل شماره ۲۱/۱)

در این گونه موارد گزینه های پیشگیری دیگر با دقت بیشتری می بایست در نظر گرفته شود، از جمله:

- رعایت فاصله فیزیکی حداقل ۲ متر با دیگران.
- در صورت عطسه یا سرفه دیگران، دهان و بینی خود را بپوشانید و محل را ترک کنید یا فاصله حدود ۶ متری از او داشته باشید.
- عدم حضور در محل های پر تجمع و یا فضای سر بسته
- در صورت حضور در فضاهای سر بسته از تهویه مناسب محل اطمینان حاصل کنید (در و پنجره حتما باز باشد) و فاصله ۲ متری از دیگران را رعایت کنید.
- اگر مشغول انجام فعالیت های جسمی شدید هستید که می تواند موجب افزایش میزان تنفس و بروز مشکلات تنفسی شود، برای انجام این فعالیت مکانی را با تهویه مناسب هوا (به عنوان مثال، در فضای باز مقابل خانه) که می توانید حداقل فاصله ۲ متر با دیگران را حفظ کنید انتخاب نمایید.
- اگر در حین انجام چنین فعالیت هایی می توانید ماسک بزنید، پس از خیس شدن ماسکتان آنرا با ماسک جدید جایگزین و ماسک قبلی را به شیوه ای مناسب دفع کنید.
- هنگام تصمیم گیری در مورد اینکه آیا کودکان و افراد دارای معلولیت خاص باید ماسک بزنند یا نه، تعیین کنید که آیا آنها می توانند:

- ✓ به درستی از ماسک استفاده کنند؟
- ✓ از دست زدن مکرر به ماسک و صورت آنها خودداری کنند؟
- ✓ مکیدن، ریزش بزاق روی ماسک را محدود کنند؟
- ✓ ماسک را بدون کمک بردارند؟

\*اگر این افراد نمی توانند ماسک را به درستی استفاده کنند و یا آن را تحمل کنند، نباید ماسک بزنند و باید

گزینه های دیگر را در نظر بگیرند.



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## در نحوه استفاده صحیح از ماسک

(دستورالعمل شماره ۲۱/۱)

- کسانی که از کودکان و افراد دارای معلولیت خاص مراقبت می کنند باید در مورد اندازه و تناسب مناسب ماسک برای این افراد خاص اطمینان حاصل کنند. ماسک آنها را قبل از خواب، چرت زدن، هنگام خوابیدن (در صندلی ماشین یا کالسکه) و در شرایطی که نظارت مستمر بر آنها امکان پذیر نیست، بردارند و از سایر روش های جایگزین برای پیشگیری استفاده کنند.
- افرادی که شرایط خاص پزشکی و بیماری های زمینه ای دارند به دلیل استعداد بالای ابتلا به کووید ۱۹ سعی کنند حتما از ماسک استفاده کنند.
- استفاده از ماسک سطح دی اکسید کربن را در هوای تنفسی شما بالا نمی برد. با این حال، اگر دچار مشکلات تنفسی همچون آسم هستید و نگران استفاده از ماسک می باشید، با پزشک یا مراقبین سلامت خود در مورد مزایا و خطرات احتمالی ماسک مشورت کنید.
- اگر در محیطی کار می کنید که استفاده از ماسک برای شما می تواند خطراتی را در پی داشته باشد، با یک متخصص بهداشت حرفه ای در این زمینه مشورت کنید.

### انواع ماسک ها

برخی از ماسک ها برای جلوگیری از شیوع بیماری کووید ۱۹ برای استفاده عموم مردم بهتر عمل می کنند. ماسک های پزشکی و ماسک های تنفسی N-95 نباید توسط مردم عادی استفاده شوند چراکه باید برای کارکنان مراقبت های بهداشتی-درمانی نگهداری شوند.



ماسک توصیه شده برای استفاده عموم مردم



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## در نحوه استفاده صحیح از ماسک

(دستورالعمل شماره ۲۱/۱)

### ماسک های پارچه ای

موثرترین ماسک های پارچه ای آنهایی هستند که:

- دارای بافت محکم بوده و جنس پنبه ای یا نخ پنبه داشته باشند (به عنوان مثال، پارچه هایی که هنگام نگه داشتن زیر منبع نور، نور از آن عبور نمی کند). ماسک های دارای بافت شل همانند بافتنی ها برای پیشگیری مناسب نیستند.



- قابل تنفس باشند.



ماسک های ساخته شده با پارچه قابل تنفس (مانند پنبه) مناسب هستند

استفاده ماسک های ساخته شده از موادی که نفس کشیدن از طریق آنها دشوار است (مانند پلاستیک یا چرم) توصیه نمی شود



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## در نحوه استفاده صحیح از ماسک

(دستورالعمل شماره ۲۱/۱)

- دولایه یا سه لایه باشند. ماسک های تک لایه توصیه نمی شوند.



- به خوبی روی صورت شما بنشینند و هیچ درز، شکاف و یا دریچه ای روی آن وجود نداشته باشد.



### ماسک های یکبار مصرف غیر پزشکی

ماسک های یکبار مصرف با ماسک های جراحی یا پزشکی متفاوتند. چندین عدد از ماسک های یکبار مصرف غیر پزشکی را همیشه همراه خود داشته باشید تا بتوانید در موقعیت هایی که ماسک شما خیس یا کثیف می شود از آنها استفاده کنید.



نمونه ای از ماسک یکبار مصرف غیر پزشکی



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## در نحوه استفاده صحیح از ماسک

(دستورالعمل شماره ۲۱/۱)

### ماسک های دریچه دار

استفاده از ماسک های دریچه دار توصیه نمی شوند زیرا این نوع ماسک ها نمی توانند مانع از انتشار ذرات حامل ویروس کووید ۱۹ به دیگران شوند. دریچه موجود در این ماسک ها ممکن است باعث شود قطرات تنفسی شما از ماسک عبور کرده و به دیگران برسند.



### ماسک های جراحی

از ماسک های جراحی مخصوص کارکنان بهداشت و درمان استفاده نکنید. در حال حاضر، ماسک های جراحی از ملزومات اساسی مراقبین سلامت هستند و باید برای آنها اختصاص داده شوند.





# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## در نحوه استفاده صحیح از ماسک

(دستورالعمل شماره ۲۱/۱)

### شیلد ها و عینک های محافظ

- استفاده از شیلد های صورت یا عینک محافظ به عنوان جایگزینی برای ماسک توصیه نمی شود. به ویژه از قرار دادن آنها روی صورت نوزادان خودداری کنید.
  - شیلد صورت و عینک محافظ در درجه اول برای محافظت از چشم استفاده می شود.
  - بدلیل باز بودن کناره ها و قسمت پایین شیلد صورت استفاده از آن توصیه نمی شود چرا که ممکن است قطرات تنفسی حاوی ویروس را به اطرافیان پخش کرده و یا از دیگران دریافت نماید.
  - با این حال ممکن است استفاده از ماسک ها در هر موقعیتی برای برخی از افراد عملی نباشد. به عنوان مثال، افرادی که با ناشنوایان یا کم شنوایان ارتباط برقرار می کنند، ممکن است استفاده از شیلدهای صورت برای آنها نسبت به ماسک کاربردی تر باشد.
- اگر لازم است به جای ماسک از شیلد صورت استفاده کنید:
۱. شیلدی را انتخاب کنید که کناره های آن به گوش های شما چسبیده و تا زیر چانه شما کشیده شود.
  ۲. دستان خود را قبل و بعد از برداشتن شیلد صورت با آب و صابون بشویید. هنگام برداشتن از لمس چشم، بینی و دهان خودداری کنید.
  ۳. شیلدهای قابل استفاده مجدد را تمیز و ضد عفونی کنید. اگر از شیلد صورت یکبار مصرف استفاده می کنید، یک بار از آن استفاده نموده و مطابق دستورالعمل سازنده آن را دور بریزید.





انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### در نحوه استفاده صحیح از ماسک

(دستورالعمل شماره ۲۱/۱)

#### نکات مهم هنگام استفاده صحیح از ماسک:

۱. دقت داشته باشید که ماسک تنها در مواقعی که در ترکیب با رعایت حداقل ۲ متر فاصله فیزیکی با دیگران و شستن مکرر دست با آب و صابون یا محلول ضد عفونی الکلی استفاده می شود مؤثر است.
۲. دقت داشته باشید که ماسک ها اندازه های مختلفی دارند و لذا می بایست ماسک در اندازه مناسب را انتخاب کنید.
۳. برای کودکان از ماسک های مناسب برای اندازه صورت آنها استفاده نمایید.



## نحوه استفاده صحیح از

## ماسک

#### آموزش نحوه صحیح قرار دادن ماسک بر روی صورت و دفع آن:

۱. قبل از استفاده از ماسک، می بایست دستان خود را با محلول الکلی ۷۰ درصد و یا با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه تمیز کنید.



با دست هایی که با آب و صابون شسته اید طرف غیر رنگی ماسک را روی دهان و بینی خود بگذارید.





انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### در نحوه استفاده صحیح از ماسک

(دستورالعمل شماره ۲۱/۱)

۲. حین استفاده دست را در داخل کش ها نموده و ماسک را روی بینی و دهان خود قرار دهید و بدین ترتیب کش ها را پشت گوش ببندید. قسمت رنگی ماسک به سمت بیرون باید باشد.



مطمئن شوید که ماسک دهان و بینی شما را کاملا پوشانیده است و هیچ شکافی بین صورت و ماسک شما وجود ندارد.

۳. دهان و بینی خود را کاملا با ماسک بپوشانید و مطمئن شوید که هیچ شکافی بین صورت و ماسک شما وجود ندارد.



کش های ماسک می بایست پشت گوشهاتان بیفتد یا در صورت بند دار بودن ماسک در وسط سر خود بندها را به هم ببندید.

۴. ماسک قسمت ضخیمی دارد (نوار فلزی کوچک) که باید حتما در بالا روی بینی قرار گیرد. و بعد از قرارگیری، قسمت ضخیم را که روی بینی و گونه ها است، فشار می دهیم تا هیچگونه هوایی وارد نشود.



با دستانتان سیم فلزی وسط ماسک را فشار دهید تا هیچگونه هوایی وارد نشود.

۵. قسمت پایین ماسک را حتما باید تا زیر چانه کشید.



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### در نحوه استفاده صحیح از ماسک

(دستورالعمل شماره ۲۱/۱)

۶. در حین استفاده از ماسک، از لمس کردن ماسک جدا خودداری کنید. در صورت ضرورت، دستان خود را با محلول ضدعفونی کننده الکل ۷۰ درصد و یا آب و صابون تمیز کنید.
۷. زمانی که ماسک مرطوب شود، کارایی خود را از دست می دهد. بنابراین، ماسک را باید با یک ماسک جدید جایگزین کنید و از ماسک های یکبار مصرف دوباره استفاده نکنید.
۸. جهت دفع ماسک های یکبار مصرف، حتما از قسمت کش ها ماسک را در بیاوریم (جلوی ماسک را لمس نکنید) و در کیسه ای گذاشته و آن را در سطل زباله (در صورت امکان سطل درب دار) بیندازیم.
۹. دقت کنید هنگام دفع ماسک دستتان با لایه بیرونی تماس نداشته باشد.
۱۰. بعد از دور انداختن ماسک حتما دست های خود را با محلول الکلی ۷۰ درصد و یا آب و صابون بشویید.

انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران