

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت بیماریهای واگیر

بهمن ۲۰۱۹

استفاده از ماسک برای عموم در مقابله با  
بیماری کورونا ویروس جدید ۲۰۱۹  
(COVID-19)



## استفاده از ماسک برای عموم

### در مقابله با بیماری کورونا ویروس جدید ۲۰۱۹ (COVID-19)

#### ۱- باید ماسک به صورت بزنیم؟

- همزمان با گسترش ویروس کرونا جدید و سرایت آن به بیرون از مرزهای چین، مردم در بسیاری از کشورها نگران شده‌اند و به اقدام‌های پیشگیرانه متوسل می‌شوند. بارزترین نمونه این نگرانی و اقدام‌ها را می‌توان در پوشیدن ماسک توسط مردم در کشورهای مختلف دید. استفاده از ماسک در مناطقی که ویروس به ندرت مشاهده شده است، راهکاری چندان منطقی نیست.

#### ۲- شاید شما هم مردم شده‌اید که آیا برای حفاظت از خودتان باید ماسک صورت بزنید یا نه.

- مسوولان بهداشتی در اغلب جاها می‌گویند که استفاده از ماسک اغلب ضرورتی ندارد و درواقع ممکن است اصولاً کمک‌کننده هم نباشد. یکی از دلایل این است که با استفاده از ماسک مردم فکر می‌کنند که در برابر ویروس حفاظت می‌شوند در حالی که ممکن است این‌گونه نباشد.
- توصیه این است که اگر کسی علایم سرماخوردگی دارد فاصله خود را با او حفظ کنید. البته ممکن است که بیماری وی الزاما ویروس کرونا نباشد، اما اگر نگران هستید باید این فاصله را حفظ کنید. گمان نمی‌رود که این ذرات بتوانند بیشتر از یک متر را طی کنند.
- این موضوع در چین یعنی جایی که بسیاری از مردم ماسک می‌زنند بسیار متفاوت است، در واقع این به مردم تاکید شده که این کار را انجام دهند و دلیلش این است که میزان زیادی از ویروس در این کشور منتشر شده است و با این کار از سایر مردم حفاظت می‌کنند. توصیه‌ها در مورد استفاده از ماسک در کشورهای مختلف، متفاوت است.

- در کشورهایی که تعداد ابتلا به ویروس بسیار اندک بوده است مانند بریتانیا و امریکا، در مجموع پوشیدن ماسک چندان هم اقدام پیشگیرانه معقولی محسوب نمی‌شود. زیرا قانون کلی آن است که بیمار یا مراقبین وی باید ماسک بزنند و کاربرد ماسک در اماکن عمومی توسط افراد سالم و بدون علائم سرماخوردگی توصیه نمی‌شود مگر در فاصله نزدیک با بیمار دارای علائم سرماخوردگی (در محیط بسته) باشند و آداب عطسه و سرفه رعایت توسط بیمار نمی‌گردد.

### ۳- ویروس چگونه از فردی به فرد دیگر می‌رسد؟

- خانواده ویروس کرونا، ویروس‌های هوازی هستند؛ بنابراین می‌دانیم که آنها از طریق افرادی که سرفه و عطسه می‌کنند در هوا منتشر می‌شوند. ذرات حاصل از این سرفه و عطسه ممکن است یا توسط دم فرد دیگری به داخل بدن او کشیده شوند یا روی سطوح مختلفی بنشینند که بعداً توسط بقیه لمس و بعد از طریق دست به سمت دهان، بینی یا چشم‌ها بروند و وارد بدن آن فرد شوند.

### ۴- چه نوع ماسک‌هایی در بازار موجود است؟

- بطور کلی دو نوع ماسک وجود دارد: ماسک یکبار مصرف و ماسک چند بار مصرف. در یک طبقه بندی دیگر ماسک‌ها دارای انواع طبی (جراحی/بیمارستانی) و معمولی (غیر طبی) هستند. نوع ماسک‌هایی که اغلب در تصاویر می‌بینیم، به نظر ماسک‌های معمول جراحی هستند که در بیمارستان و اتاق عمل پوشیده می‌شوند. نوع دیگری از ماسک هم وجود دارد که به آن ماسک تنفسی مخصوص می‌گویند که دارای استانداردهای مختلف هستند (ماسک دارای استاندارد N 95 و یا دارای استاندارد FFP2) و معمولاً شکل متفاوت و گرد (با فیلتر و یا بدون فیلتر) دارند. ماسک‌های استاندارد جراحی ممکن است برای جلوگیری از سرایت بخشی از ذرات موثر باشند، اما به هیچ‌وجه نفوذناپذیر محسوب نمی‌شوند. مثلاً نمی‌توانید از ورود ذرات ویروس از طریق لبه‌های ماسک جلوگیری کنید. علاوه بر این، این ذرات در لایه بیرونی ماسک جمع می‌شوند و وقتی می‌خواهید ماسک را از صورت‌تان بردارید به دست‌تان می‌چسبند و اگر دست‌ها را به صورت‌تان بزنید باز هم ممکن است مبتلا شوید. راه درست

برداشتن این نوع ماسک این است که فقط از طریق گرفتن بندهای جانبی آن را از صورت بردارید.

- سوالی که گاهی مورد پرسش قرار می گیرد در خصوص رنگ ماسکها و کارکرد آن می باشد. بطور کلی رنگ ماسکها نقشی در عملکرد ماسک ندارد و بسته به نظر کارخانه سازنده متفاوت می باشد. مسئله مهم آنست که باید استانداردهای تولید ماسک بر اساس عملکرد تعریف شده (طبی یا غیر طبی) رعایت شده باشد.

- ماسک تنفسی مخصوص N95 مخصوص کادر درمانی در بیمارستان است و آنها را در برابر ذرات حفاظت می کند و برای استفاده در خارج بیمارستان توصیه نمی شوند زیرا هم گرم و ناراحت هستند و هم درست استفاده صحیح از آن چندان ساده نیست. وقتی این ماسک را به صورت می زنید تنفس با آن دشوار است و هم با اختلال روبه رو می شود به همین دلیل باید چندین بار توسط پرسنل مورد استفاده و تمرین قرار گیرد. مجددا یاد آور می شود که **محل مصرف این ماسک در بیمارستان** و در مواجهه با بیماران در هنگام ارائه خدمات بهداشتی و درمانی خاص می باشد.

#### ۵- پس چطور باید از خودم محافظت کنم؟

- دستهای تان را بطور مکرر بشویید. دستهای تان را با روش صحیح و با دقت بشویید. این احتمالاً مهم ترین راه مراقبت است چون ویروس به راحتی از دست به دست و از پوستی به پوست دیگر منتقل می شود. اگر دستهای تان را نشسته اید یا به تمیزی آنها شک دارید، دست تان را به هیچ وجه به چشم، ها، دهان یا بینی تان نزدیک نکنید. اگر می خواهید سرفه یا عطسه کنید از دستمال کاغذی یا آستین پیراهن خود بعنوان پوشش استفاده کنید و بلافاصله دستمال را در یک کیسه پلاستیکی انداخته و درب آنرا گره زده و در سطل زباله بیندازید و دست تان را بشویید.

- اگر دستمال کاغذی ندارید، داخل قسمت داخلی آرنج تان عطسه کنید، این تنها راهی است که از سرایت ویروس به دستهای شما و سرایت آن به بقیه افراد و سطوح جلوگیری می کند. البته در اولین فرصت ممکن لباس و محدوده آرنج را بدرستی بشویید.