



بیمارستان روانپزشکی سینا



**بیمار گرامی:**

**پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص**

**بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.**

**عنوان: اصول صحیح زدن ماسک هنگام شیوع کرونا**

**تهیه و تنظیم: واحد آموزش به بیمار**

**با همکاری: واحد آموزش**

**تاریخ بازنگری: 1399/04/01**

**کد پمفلت: SE-001**

## آیا ماسک‌های تنفسی به طور کامل مانع از ابتلا به بیماری‌های تنفسی و ورود آلاینده‌ها به ریه‌ها می‌شوند؟

اگر بگوییم با خرید ماسک تنفسی و قرار دادن آن بر روی دهان و بینی خود به طور صد درصد از شر آلاینده‌های خطرناک در امان هستید، اغراق کرده‌ایم. هیچ کدام از ماسک‌های تنفسی نمی‌توانند شما را کاملاً از آلاینده‌های خطرناک موجود در هوا مصون نگه دارند. البته فراموش نکنید که استفاده از ماسک تنفسی در هنگام آلودگی هوا، تا حد زیادی به سلامت ریه‌های شما کمک می‌کند. ماسک n95 همانطور که گفتیم توانایی فیلتر کردن حداقل 95 درصد آلاینده‌هایی با اندازه بزرگ‌تر از 0.3 میکرون را دارد که شامل گروه بسیار بزرگی از ذرات آلاینده موجود در هوا می‌شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از این ماسک دهانی در هنگام آلودگی هوا، می‌تواند باعث نجات جان افراد زیادی شود.

منابع: سازمان بهداشت جهانی-سایت [tebtolid.com](http://tebtolid.com)

**با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون**

**تلفن: 33261602 بیمارستان روانپزشکی سینا**

ماسک N95 به منظور فیلتراسیون ذرات آلاینده‌ی موجود در هوا طراحی شده است. عموم مردم می‌توانند از این ماسک پزشکی، برای محافظت از ریه‌های خود در هوای آلوده استفاده کنند. برخی از بیماری‌ها مانند آنفولانزا، آبله مرغان، سرخک و سندروم حاد شدید تنفسی از طریق هوا قابل انتقال هستند، ماسک N95 توانایی بالایی در جلوگیری از انتقال این بیماری‌ها دارد. استفاده راحت، فیکس شدن کامل روی صورت و همچنین فیلتراسیون بالای ذرات ریز معلق در هوا را می‌توان سه ویژگی مهم ماسک N95 دانست. تمام این ویژگی‌های دلیل بر استفاده گسترده از ماسک N95 برای کارکنان معادن، بیمارستان‌ها، تراشکاری، نجاری، ساختمانی و جوشکاری شده است.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید چرا این ماسک طبیی فیلتردار را ماسک N95 می‌نامند. در واقع عدد 95 در ماسک N95 نشان دهنده این است که این ماسک طبیی حداقل 95 درصد از آلاینده‌های بزرگتر از 0.3 میکرون موجود در هوا را فیلتر می‌کند. البته بهتر است بدانید که ماسک‌های سری N در برابر آلاینده‌های روغنی مقاوم نبوده و فقط مناسب استفاده در مقابل آلاینده‌های غیر روغنی هستند.

در هنگام خرید ماسک حتما در انتخاب اندازه آن دقت کنید. کپی شدن ماسک بر روی دهان و بینی باعث بهبود عملکرد آن می‌شود. برای کودکان از ماسک مخصوص کودکان و برای بزرگسالان از ماسک مخصوص بزرگسالان استفاده کنید.

## سازمان بهداشت جهانی، تز قبلی خود را درباره زدن ماسک توسط افراد سالم پس گرفت:

مقامات WHO تا پیش از این توصیه می‌کردند که افراد سالم نیازی به زدن ماسک ندارند، اما ظاهراً حرف خود را پس گرفته‌اند. مطالعات جدید نشان داده کروناویروس با عطسه 8 متری در هوا قابل انتقال است. در واقع ویروس کشنده می‌تواند از فاصله 8 متری به فرد دیگر در هوا منتقل شود و به همین خاطر توصیه بر زدن ماسک افراد سالم، اشتباه بوده است. به گفته محققان، ابر عظیمی از ویروس حتی با سرفه در هوا تشکیل می‌شود و به همین خاطر باید از هر چیزی که جلوی انتشار ویروس را می‌گیرد، از جمله ماسک، استفاده کرد.



در هنگام شیوع کرونا در جامعه لازم است افراد سالم نیز از ماسک استفاده کنند اما افرادی که به این بیماری مبتلا شدند یا علائمی از ابتلا به آن را در خود مشاهده کردند حتماً باید از ماسک استفاده کنند تا اگر ناقل بیماری بودند ویروس را به افراد سالم جامعه منتقل نکنند. برای استفاده اصولی از ماسک‌ها در هنگام شیوع ویروس کرونا باید به چند نکته ساده و کاربردی توجه کرد:

### نکات ضروری هنگام استفاده از ماسک‌ها به شرح زیر است :

- 1- توجه داشته باشید که نباید از ماسک‌های یک بار مصرف چندین بار استفاده کنید.
- 2- پیش از قرار دادن ماسک بر روی صورتتان ابتدا دستان خود را با آب و صابون شسته یا دستمال‌های پاک‌کننده آغشته به الکل تمیز کنید.
- 3- هنگام قرار دادن ماسک بر روی صورتتان دقت کنید که روی دهان و بینی‌تان را به صورت کامل پوشانده و بررسی کنید تا هیچ شکافی بین ماسک و صورتتان نباشد.
- 4- زمانی که ماسک مرطوب شد در اولین فرصت آن را تعویض کنید؛ زیرا دیگر تاریخ مصرف آن به اتمام رسیده است.
- 5- حین استفاده از ماسک‌ها از لمس کردن آن خودداری کرده و در صورت نیاز دستان خود را با آب و صابون شستشو داده یا ضدعفونی کنید.

6- برای برداشتن ماسک از روی صورتتان آن را از پشت بگیرید و قسمت جلوی ماسک که مقابل دهان قرار می‌گیرد را لمس نکنید. بلافاصله پس از برداشتن ماسک آن را درون سطل زباله انداخته و دستان خود را با مایع الکلی یا آب و صابون به صورت کامل شستشو دهید.

### مشخصات و بررسی ماسک تنفسی

سالانه افراد زیادی برای محافظت از ریه‌های خود در برابر ذرات آلاینده و گرد و غبار موجود در هوا، بیماری‌های تنفسی شایع مانند آنفولانزا و دیگر بیماری‌های عفونی از ماسک تنفسی استفاده می‌کنند. ماسک‌های تنفسی در واقع جزء تجهیزات حفاظت شخصی هستند که به منظور کاهش ورود آلاینده‌های موجود در هوا به ریه‌ها طراحی شده‌اند. ماسک‌های تنفسی از لحاظ کاربرد و ویژگی‌ها دارای انواع مختلفی هستند. از رایج‌ترین آنها می‌توان به ماسک پزشکی، ماسک سوپاپ دار، ماسک سه لایه، ماسک دهانی، ماسک فیلتردار و ماسک N95 اشاره کرد. این روزها با توجه به شیوع بیماری‌های واگیر مانند کرونا و آنفولانزا و همچنین افزایش آلاینده‌های هوا، خرید ماسک تنفسی به یک ضرورت تبدیل شده است. اگر برای حفاظت از ریه‌های خود قصد خرید بهترین ماسک برای محافظت آلودگی هوا را دارید، لازم است که در ابتدا، با انواع ماسک تنفسی و کارایی آنها آشنا شوید. برای کسب اطلاعات لازم در این موضوع، تا انتهای این مقاله، با ما همراه باشید.