



مرکز تحقیقات آلودگی هوا
پژوهشکده محیط زیست دانشگاه علوم پزشکی تهران

آیا استفاده از ماسک برای عموم افراد جامعه به منظور پیشگیری از کرونا ویروس جدید (COVID-19) توصیه می شود؟

دکتر محمدصادق حسنونند

عضو هیات علمی پژوهشکده محیط زیست دانشگاه علوم پزشکی تهران

آیا استفاده از ماسک برای عموم افراد جامعه به منظور پیشگیری از کرونا ویروس جدید (COVID-19) توصیه می‌شود؟

1-1. توصیه مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا (CDC) در خصوص استفاده از ماسک برای عموم افراد جامعه به منظور پیشگیری از کرونا ویروس جدید

✓ ماسک‌ها برای عموم افراد که علائم شبیه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا ندارند، توصیه نمی‌شود.

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا (CDC) استفاده از ماسک برای افراد سالم به منظور محافظت از ابتلای به بیماری‌های تنفسی نظیر کرونا ویروس جدید، توصیه نمی‌کند؛ و تنها در صورتی افراد باید از ماسک استفاده کنند که متخصصان حوزه سلامت توصیه کرده باشند. در حقیقت ماسک می‌بایست توسط افراد مبتلا به کرونا ویروس جدید یا افرادی که دارای علائمی هستند استفاده شود و این امر به منظور محافظت افراد دیگر از خطر ابتلا به این ویروس است. استفاده از ماسک‌ها برای پرسنل مراکز بهداشتی — درمانی و دیگر افرادی که با بیماران مبتلا به کرونا ویروس جدید در تماس نزدیک (در خانه یا در مراکز بهداشتی - درمانی) هستند بسیار حیاتی است.

Does CDC recommend the use of facemask in the community to prevent COVID-19?

CDC **does not recommend** that **people** who are **well** wear a facemask to protect themselves from respiratory illnesses, including COVID-19. You should **only** wear a mask **if a healthcare professional** recommends it. A facemask should be used by people who have COVID-19 and are showing symptoms. This is to protect others from the risk of getting infected. The use of facemasks also is crucial for **health workers** and other **people who are taking care of someone infected with COVID-19 in close settings** (at home or in a health care facility).

2-1. توصیه سازمان جهانی بهداشت (WHO) در خصوص استفاده از ماسک برای عموم افراد جامعه به منظور پیشگیری از کرونا ویروس جدید

✓ ماسک‌ها برای عموم افراد که علائم شبیه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا ندارند، توصیه نمی‌شود.

چه زمانی از ماسک استفاده کنیم؟

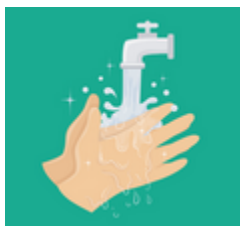
- ❖ اگر سالم هستید تنها در صورتیکه به یک فرد مشکوک/مبتلا به کرونا ویروس جدید خدمات ارائه می‌دهید یا در تماس هستید از ماسک استفاده کنید.
- ❖ در صورتی که سرفه یا عطسه دارید از ماسک استفاده کنید.
- ❖ ماسک‌ها تنها در صورتی موثر خواهند بود که همراه با شستشوی مرتب دستها با آب و صابون (به مدت 20 ثانیه) یا ضدعفونی کننده‌های با پایه الکل باشند.
- ❖ در صورتی که می‌خواهید از ماسک استفاده کنید می‌بایست روش صحیح استفاده و دفع آن (بخش بعدی) را بدانید.

When to use a mask

- If you are **healthy**, you **only** need to wear a mask **if you are taking care of a person with suspected 2019-nCoV infection**.
- Wear a mask if you are **coughing or sneezing**.
- Masks are effective **only** when used in combination with frequent hand-cleaning with alcohol-based hand rub or soap and water.
- If you wear a mask, then you must know how to use it and **dispose of it properly**.

روش صحیح استفاده پوشیدن و دورانداختن ماسک

❖ قبل از پوشیدن ماسک، شستن دستها با آب و صابون یا ضدعفونی کننده های الکلی ضروری است.



❖ ماسک می بایست به صورتی بر روی دهان و بینی قرار گیرد که هیچگونه فضای خالی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد (کاملاً به صورت چسبیده باشد).



❖ به هیچ وجه در زمانیکه ماسک بر روی صورت قرار دارد دست نزنید و اگر به آن دست زدید حتما دستها را با آب و صابون یا ضدعفونی کننده های الکلی بشویید.



❖ به محض مرطوب شدن ماسک آنرا دور بندازید و از یک ماسک جدید استفاده کنید و از ماسک های یکبار مصرف فقط یکبار استفاده کنید.



❖ به منظور دورانداختن ماسک، می بایست از بندهای پشتی برداشته و دوربندازید. به هیچ وجه به قسمت جلویی ماسک دست نزنید. ماسک استفاده شده می بایست فوراً در سطل های زباله درب بسته انداخته شود و سپس دستها را با آب و صابون یا ضدعفونی کننده های الکلی بشویید.



How to put on, use, take off and dispose of a mask

- Before putting on a mask, clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water.
- Cover mouth and nose with mask and make sure there are no gaps between your face and the mask.
- Avoid touching the mask while using it; if you do, clean your hands with alcohol-based hand rub or soap and water.
- Replace the mask with a new one as soon as it is damp and do not re-use single-use masks.
- To remove the mask: remove it from behind (do not touch the front of mask); discard immediately in a closed bin; clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water.

2. چگونه می‌توانیم از خود و خانواده‌مان در برابر کرونا ویروس جدید محافظت کنیم؟

- ❖ شستشوی دستها به مدت 20 ثانیه با آب و صابون یا استفاده از ضدعفونی کننده‌های الکلی.
- ❖ پوشاندن دهان و بینی با استفاده از دستمال در زمانیکه سرفه یا عطسه می‌کنید
- ❖ اجتناب از تماس نزدیک با هر فرد دارای علائم شبیه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا
- ❖ ماندن در خانه در صورت داشتن علائم شبیه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا
- ❖ مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی در صورت تشدید علائم