



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

برای نحوه استفاده صحیح از ماسک (دستورالعمل شماره ۲۱)

نکاتی که برای استفاده صحیح از ماسک باید رعایت گردد.

نکات مهم هنگام استفاده صحیح از ماسک:

۱. اگر سالم هستید، جهت جلوگیری از انتقال ویروس کرونا از شخصی که مشکوک به این بیماری است، باید از ماسک استفاده کنید.
۲. اگر سرفه یا عطسه می کنید، حتما می بایست از ماسک استفاده نمایید.
۳. دقت داشته باشید که ماسک تنها در مواقعی که در ترکیب با شستن مکرر دست با آب و صابون یا ضدعفونی دست با محلول الکلی استفاده می شود مؤثر است.
۴. اگر از ماسک استفاده می کنید، می بایست بدانید که چگونه به درستی می توان از آن استفاده نمود.
۵. دقت داشته باشید که ماسک ها اندازه های مختلفی دارند و لذا می بایست ماسک در اندازه مناسب را انتخاب کنید.
۶. برای کودکان از ماسک های مناسب برای اندازه صورت آنها استفاده نمایید.
۷. ماسک ها سه لایه دارند:
 - ✓ یک لایه بیرونی که رنگی است که مخصوص دفع خارجی مایعات است و همواره باید رو به بیرون باشد.
 - ✓ یک لایه میانی که دیده نمی شود و بعنوان مانعی برای ورود ذرات ریز می باشد.
 - ✓ یک لایه داخلی که سفید رنگ است و وظیفه جذب رطوبت را دارد. این لایه همواره می بایست به طرف دهان شما باشد.
۸. ماسک هایی که ویژگی های ذکر شده را ندارند توصیه نمی شوند زیرا نمی توانند محافظت کافی در برابر بیماری های عفونی منتقل شده توسط قطرات تنفسی را ایجاد کنند.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

برای نحوه استفاده صحیح از ماسک (دستورالعمل شماره ۲۱)



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 رنگی ماسک را روی دهان و بینی خود بگذارید.

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 بیاندازید.



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



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

برای نحوه استفاده صحیح از ماسک (دستورالعمل شماره ۲۱)

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 گوشهایتان بیافتد 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 راکه 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.

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، 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.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

برای نحوه استفاده صحیح از ماسک (دستورالعمل شماره ۲۱۰)

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

بشوید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران