

پاسخ به پرسش‌های پرتکرار در خصوص استفاده از ماسکهای پارچه‌ای برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ (کروناویروس)

ویرایش اول: هجدهم فروردین ۱۳۹۹



مهدی جهانگیری

دانشیار، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مینا بارگر

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت HSE، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

فهرست پرسش‌ها:

- ۱) پرسش (۱) ماسکهای پارچه‌ای خانگی در کجاها کاربرد دارند؟ ۲
- ۲) پرسش (۲) ماسکهای پارچه‌ای چه ویژگی‌های باید داشته باشند؟ ۲
- ۳) پرسش (۳) ماسکهای پارچه‌ای خانگی برای چه کسانی مناسب نیستند؟ ۲
- ۴) پرسش (۴) آیا ماسکهای پارچه‌ای خانگی حفاظتی معادل ماسکهای N95 و ماسکهای جراحی تامین می‌کنند؟ ۲
- ۵) پرسش (۵) چگونه می‌توان ماسک استفاده شده را با اطمینان از صورت جدا کرد؟ ۳
- ۶) پرسش (۶) ماسکهای پارچه‌ای خانگی را چگونه می‌توان تهیه کرد؟ ۳

پرسش ۱) ماسکهای پارچه‌ای خانگی در کجاها کاربرد دارند؟

پاسخ: مطابق توصیه CDC بهتر است در مراکز عمومی، مراکز پر ازدحام و فاقد تهویه کافی و جاهایی که امکان رعایت فاصله اجتماعی نیست (مثل فروشگاه‌های مواد غذایی و داروخانه‌ها و ...) از ماسکهای پارچه‌ای خانگی استفاده شود.



پرسش ۲) ماسکهای پارچه‌ای چه ویژگی‌های باید داشته باشند؟

پاسخ: مطابق توصیه CDC ماسکهای پارچه‌ای که به صورت خانگی برای کمک به کاهش سرعت انتشار ویروس کرونا می‌شود باید دارای مشخصات زیر باشند:

- بصورت محکم اما راحت اطراف صورت را کامل پوشش دهد.
- حلقه‌ها یا بندهای ایمن و مناسبی داشته باشد
- شامل چندین لایه پارچه باشد
- تنفس بدون محدودیت میسر باشد
- قابلیت شستشو و خشک کردن آن‌ها دستگاه بدون آسیب و تغییر میسر باشد

پرسش ۳) ماسکهای پارچه‌ای خانگی برای چه کسانی مناسب نیستند؟

پاسخ: ماسک‌های صورت پارچه‌ای نباید برای کودکان زیر دو سال یا افرادی که مشکل تنفسی دارد، یا افراد ناتوان یا افرادی که به نوعی قادر به برداشتن ماسک از روی صورت بدون کمک نیستند، مورد استفاده قرار گیرند.



پرسش ۴) آیا ماسکهای پارچه‌ای خانگی حفاظتی معادل ماسکهای N95 و ماسکهای جراحی

تامین می‌کنند؟

پاسخ: خیر، این ماسکها ماسک‌های صورت پارچه‌ای معادل ماسک‌های جراحی یا ماسک‌های N95 نیستند و کارایی این ماسکها را ندارند. به طور کلی اولویت استفاده از ماسک‌های جراحی و ماسک‌های N95 با کادر درمان است.

پرسش ۵) نحوه تمیز کردن و شستشوی ماسکهای پارچه ای چگونه است؟

پاسخ: این ماسکها باید بسته به تعداد دفعات استفاده، می‌بایست با ماشین لباسشویی شسته و اتو شوند.

پرسش ۶) چگونه می‌توان ماسک استفاده شده را با اطمینان از صورت جدا کرد؟

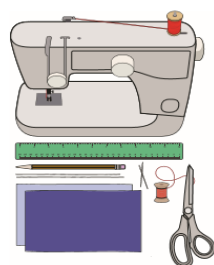
پاسخ: در هنگام برداشتن ماسک دقت کنید چشم‌ها، بینی، و دهان خود را لمس نکنید و بلافاصله پس از برداشتن ماسک استفاده شده، دست‌ها را بشوئید.

پرسش ۷) ماسکهای پارچه‌ای خانگی را چگونه می‌توان تهیه کرد؟

پاسخ: مطابق دستورالعمل CDC ماسکهای پارچه‌ای را می‌توان به شکل خانگی و با استفاده از از مواد موجود در منزل و با هزینه کم به شکل زیر تهیه کرد:

مواد لازم :

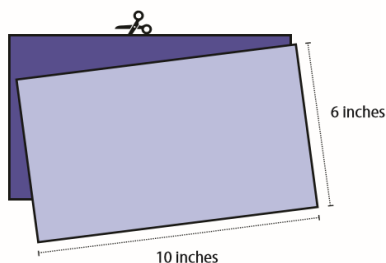
- دو مستطیل ۱۰*۶ اینچ (۲۵*۱۵,۲ سانتی متر) از پارچه نخی
- دو قطعه‌ی کشسان ۶ اینچی (۱۵,۲ سانتی متر) (یا نوارهای لاستیکی، نخ، نوار پارچه‌ای، یا کش مو)
- نخ و سوزن
- قیچی
- چرخ خیاطی



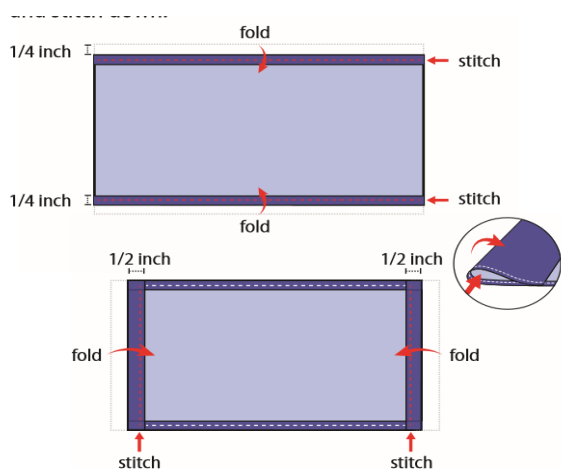
روش تهیه:

الف- با استفاده از پارچه نخی:

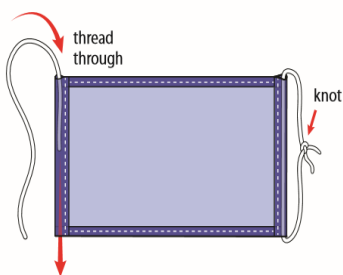
۱- دو مستطیل ۱۰ در ۶ اینچی (۲۵ در ۱۵٫۲ سانتیمتر) از پارچه نخی برش دهید. از نخ بافتنی محکم، مانند پارچه لحاف یا ملافه‌های نخی. پارچه تیشرت را می‌توان برای لبه کار استفاده کرد. دو مستطیل را روی هم قرار دهید.



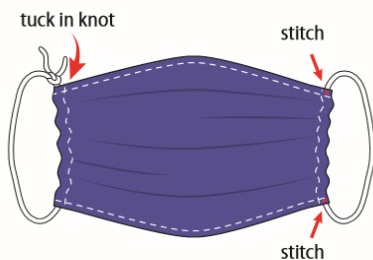
۲- قسمت‌های طویل پارچه را به اندازه ۱/۴ اینچ (۳٫۵ سانتیمتر) تا کرده سپس سجاف می‌کنیم. سپس لایه دوبر پارچه را به اندازه ۱/۲ اینچ (۳ سانتیمتر) در امتداد قسمت کوتاه مستطیل تا می‌کنیم سپس کوک می‌زنیم.



۳- ۶ اینچ (۱۵٫۲ سانتیمتر) طول و ۱/۸ اینچ (۴٫۶ سانتیمتر) عرض بند الاستیک تهیه کرده و آن را به داخل سجاف پهن تر از هر طرف ماسک جا میکنیم. این ها حلقه های گوش خواهند بود از یک سوزن بزرگ برای رد کردن بند استفاده کنید. انتهای بند ها را گره بزنید. اگر بند الاستیک ندارید از کش مو یا هد بند الاستیک استفاده کنید. اگر فقط نخ دارید می‌توانید بندها را طولانی تر کرده و پشت سر خود ببندد.



۴- به آرامی بندهای الاستیک را بکشید تا گره ها داخل سجاف محکم شوند. دو طرف ماسک را روی بند جمع کنید و ماسک را روی صورت به گونه‌ای تنظیم کنید که ماسک روی صورتتان محکم شود. سپس بندهای الاستیک را در جای خود گره بزنید تا نلغزد.

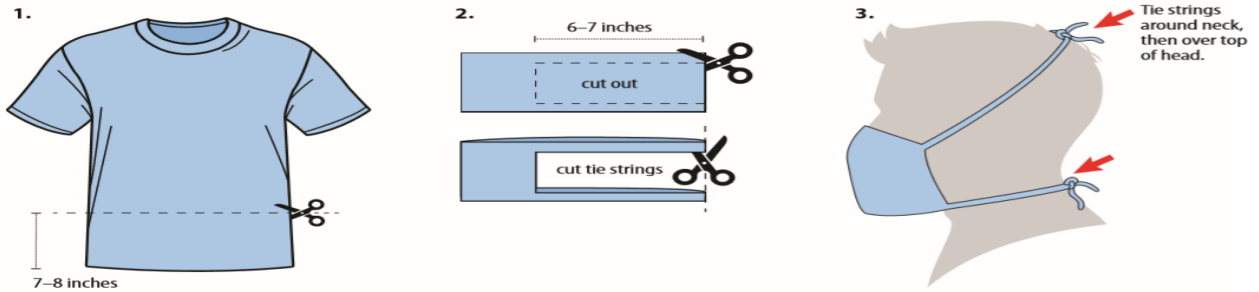


ب- با استفاده از تی شرت (بدون نیاز به دوخت)

مواد لازم:

- تی شرت
- قیچی

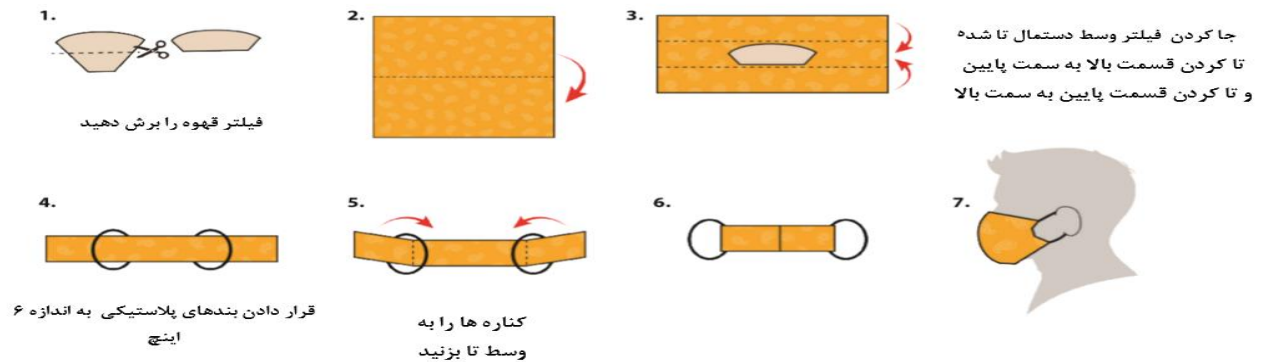
Tutorial



ج- با استفاده از دستمال سر و گردن (بدون نیاز به دوختن)

مواد لازم:

- دستمال (یا پارچه نخی مربعی شکل به ابعاد ۲۰*۲۰ اینچ (۵۰سانتیمتر*۵۰سانتیمتر))
- فیلتر قهوه
- نوارهای لاستیکی (یا کش مو)
- قیچی (در صورت برش زدن پارچه)



منابع مورد استفاده:

- ۱- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
- ۲- Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19; cdc.gov/coronavirus