

این برکه رهنمودی است در مورد استفاده از ماسک‌های صورت غیرطبی و / یا پارچه‌های تکه‌یی (نخی) برای پوشانیدن صورت به گونه‌ی یک بار مصرف (که به نام ماسک‌های خانگی نیز یاد می‌گردد) می‌باشد. محصولاتی که در این برکه توضیح داده شده اند، در واقع عین ماسک‌های صورت نمی‌باشند که در جراحی مورد استفاده قرار می‌گردد و یا ماسک‌های تنفسی موسوم به (N95) که باید برای استفاده کارکنان صحتی صاف مقدم، مانند دکتران، پرستاران، کارکنان صحتی و متخصصان، کارکنان امبولانس و سایر کارمندان که برای بیماران خدمات صحتی عرضه می‌نمایند، اختصاص داده شوند.

ساختن ماسک‌های خانگی یک بار مصرف

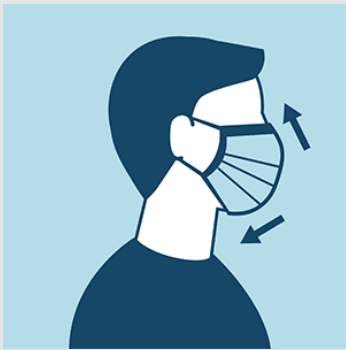
رهنمود برای موسسات شبکه توسعه‌یی آقاخان، کونسل ملی و سایر ادارات ذی‌ربط

تمام افراد باید مسایل زیر را مدنظر داشته باشند:

- در صورتیکه حفظ نمودن فاصله حداقل ۱٫۵ متر از دیگران در اماکن عامه امکان پذیر نباشند، ماسک‌های صورت و یا پارچه‌های نخی پوشانیدن صورت یک بار مصرف را بپوشید (مثلاً در فروشگاه‌ها و برای انجام خرید).
- بخاطر داشته باشید که پوشیدن ماسک صورت شما را در برابر کوید-۱۹ محافظت نخواهند نمود، اما از مصاب ساختن اشخاص دیگر توسط شما، جلوگیری خواهد نمود.
- به خاطر داشته‌باشید که پوشیدن ماسک صورت را نمی‌توان به عنوان جاگزین شستشوی مکرر دست‌ها توسط آب و صابون، فاصله‌گیری اجتماعی (فزیکی) و محدود ساختن تماس با صورت تلقی نمود (چون یک بخش بزرگ صورت، مانند چشم‌ها توسط آن پوشانیده نمی‌شود).
- هدایات ذیل را دنبال نمایید، تا خطر مواجه شدن را محدود سازید و از ماسک صورت بگونه مناسب استفاده نمایید.

● من باید چگونه ماسک صورت یک بار مصرف خویش را بپوشم؟

- یک ماسک صورتی را انتخاب نمایید که بتواند بینی و زنج شما را بپوشاند و بالای صورت شما بطور محکم باقی بماند.
- قبل از آنکه ماسک صورت را بپوشید، از تمیز بودن آن اطمینان حاصل نمایید.
- قبل از گرفتن ماسک دست‌های خویش را با آب و صابون شستشو نمایید.
- هرگاه ماسک صورت شما دارای حلقه‌های گوش باشد: با استفاده از حلقه‌های گوش آنرا بالای صورت خویش تثبیت یا محکم نمایید و هر دو حلقه آنرا در اطراف گوش‌های خویش قرار دهید.
- هرگاه ماسک صورت شما دارای تار یا بند باشد: ماسک را در برابر بینی خویش قرار داده و بند‌های آنرا در اطراف سر و یا گردن خویش ببندید.
- قسمت پایینی ماسک را به طرف دهن و بینی خویش کش نمایید.
- ماسک خویش را به حالت آویزان در اطراف گردن یا نزد گلون خویش نگذارید.
- ماسک (استفاده شده) را با اعضای خانواده و دوستان شریک نسازید.



● من باید چگونه ماسک صورت یک بار مصرف خویش را دور نمایم؟

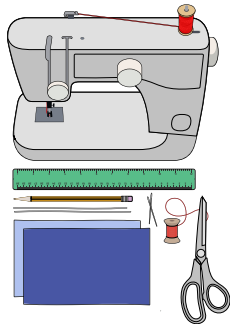
- نخست دست‌های خویش را با آب و صابون شستشو نمایید.
- هرگاه ماسک صورت شما دارای حلقه‌های گوش باشد: با استفاده از هر دو حلقه گوش ماسک را به آرامی از صورت خویش بلند نموده و آنرا دور نمایید.
- هرگاه ماسک صورت شما دارای تار و یا بند باشد: ابتدا گره تار یا بند پایینی را باز نمایید سپس گره تار یا بند فوقانی را باز نمایید. با استفاده از تارها یا بندها ماسک را از صورت خویش دور نمایید. از تماس نمودن با قسمت پیشرو یا جلو ماسک خودداری نمایید.
- سپس ماسک را در یک باطله دانی سرپوش دار بیاندازید.
- هرگاه شما از یک ماسک صورت خانگی (پارچه نخی برای پوشانیدن صورت) استفاده مینمایید: مراقب باشید که هنگام دور کردن ماسک، به چشم‌ها، بینی و دهن تان دست نزنید.
- سپس دست‌های خویش را با آب و صابون شستشو نمایید.



● من باید چی وقت ماسک صورت یک بار مصرف خویش را در باطله دانی بیاندازم؟

- ماسک صورت خویش را زمانیکه مرطوب یا با افزایش دهن و بینی آلوده شده باشد، آنرا دور بیاندازید.
- ماسک صورت خویش را حداقل کوشش کنید که بیش از 12 ساعت استفاده ننمایید.
- هرگز ماسک صورت خویش را بخاطر که دوباره از آن استفاده نمایید، به روی دیگر آن نگردانید.
- هرگاه شما از یک ماسک صورت خانگی (پارچه نخی برای پوشانیدن صورت) استفاده مینمایید: ماسک را با استفاده از آب و صابون شستشو نمایید. مطمئن شوید که باید ماسک را به طور منظم شستشو نمایید.

برای آماده کردن ماسک صورت خانگی یا پارچه‌های تکه‌یی پوشانیدن صورت به رهنمود ضمیمه شده که توسط مراکز کنترل و وقایه امراض ایالات متحده آمریکا تهیه شده مراجعه نمایید.



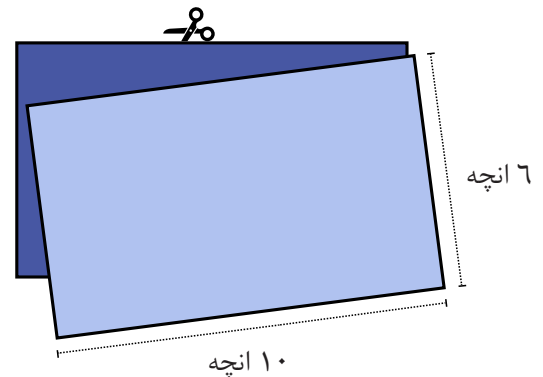
مواد مورد نیاز برای آماده ساختن ماسک خانگی یا پارچه تکه‌یی (نخی) برای پوشاندن

صورت:

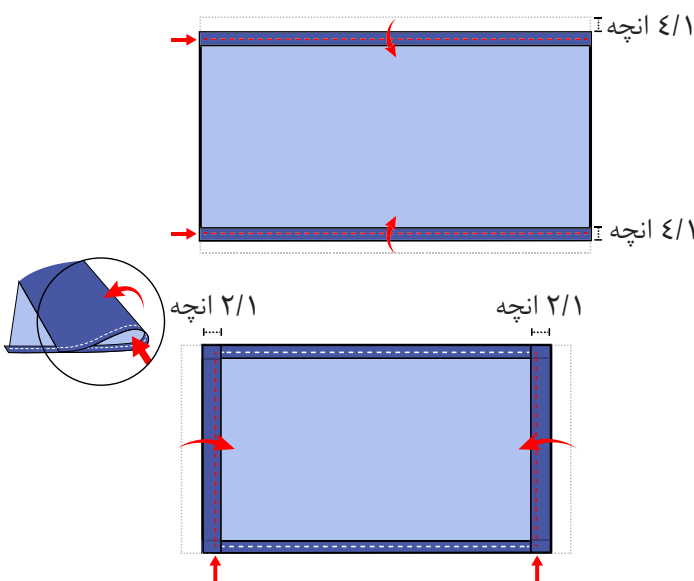
- دو پارچه نخی مستطیل شکل 10 انچ X 6 انچ.
- دو پارچه لاشتک 6 انچ (یا بندهای لاشتکی، تارها، فیتته‌های کششی و یا تار بافنده گی).
- سوزن و تار (و یا سیخک موی).
- قیچی.
- ماشین خیاطی.

رهنمود:

۱. دو پارچه نخی مستطیل شکل ۱۰ انچ X ۶ انچ را برش (قطع) نمایید. از پارچه‌های نخی محکم مانند کتان استفاده نمایید. پارچه‌های تی شرت یا پیراهن نیمه آستین در نگهداری و فشار موثر خواهند بود. هر دو مستطیل را به روی همدیگر قرار دهید و آنرا به شکلی بدوزید که گویا یک پارچه تکه باشد.

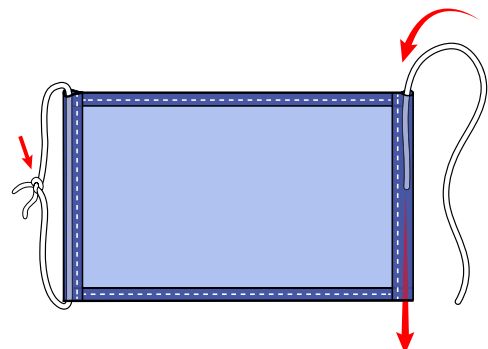


۲. ابتدا اضلاع طویل مستطیل را به اندازه یک چهارم حصه انچ قات نمایید، سپس اضلاع کوتاه مستطیل را به اندازه نیم انچ قات نمایید و آنها را بدوزید.

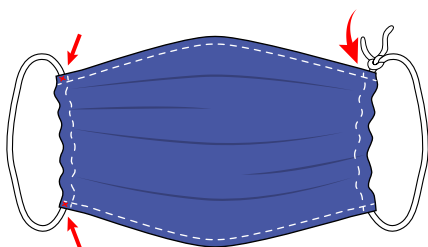


۳. یک لاشتک را که طول آن ۶ انچ و عرض آن یک هشتم حصه انچ باشد در میان کناره قات شده کوتاه (راست و چپ) ماسک داخل نمایید. از اینها به عنوان حلقه‌های گوش استفاده خواهند شد. برای اینکه لاشتک مذکور را کناره قات شده داخل نمایید از یک سوزن بزرگ یا سیخک موی استفاده نمایید. نهایتاً لاشتک را به همدیگر محکم گره نمایید.

هرگاه لاشتک در اختیار نداشته باشید، در آنصورت از تار بافنده گی و یا فیتته کششی استفاده نمایید. اگر شما صرف تار در اختیار داشته باشید، در آنصورت میتوانید طول بندها را درازتر سازید تا در عقب سر با همدیگر گره شوند.



۴. لاشتک یا بند را به آرامی کش نمایید، تا گره‌ها در داخل ماسک جابجا شوند. اطراف پارچه مذکور را به دور بند یا لاشتک کش نمایید تا بتواند صورت شما را بکلی بپوشاند. سپس به روی لاشتک هر دو نهایت در هر دو آن زاویه بخیه بزنید تا از لغزش آن جلوگیری به عمل آید.

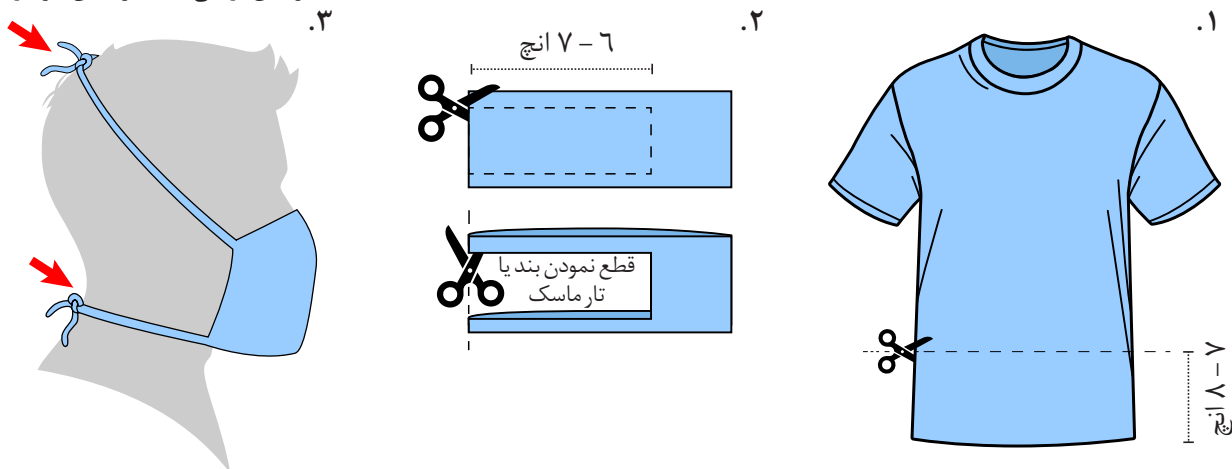


مواد مورد نیاز برای آماده ساختن ماسک خانگی یا پارچه تکه‌یی (نخی) پوشانیدن صورت با استفاده از تی شرت یا پیراهن نیمه آستین (روش بدون دوخت):

- تی شرت یا پیراهن نیمه آستین.
- قیچی.

رهنمود:

ابتدا بندها یا تارهای پایانی ماسک را با همدیگر در اطراف گردن خویش گره بزنید سپس بندها یا تارهای فوقانی ماسک را بالای سر خویش گره بزنید.



مواد مورد نیاز برای آماده ساختن ماسک خانگی یا پارچه نخی پوشانیدن صورت با استفاده دستمال (روش بدون دوخت):

- دستمال (یا پارچه نخی مربع شکل ۲۰ x ۲۰ اینچ).
- فلتر قهوه.
- بند لاشتی (یا تار بافنده گی).
- قیچی (هرگاه شما پارچه‌ها نخی خویش را قطع مینمایید).

رهنمود:

