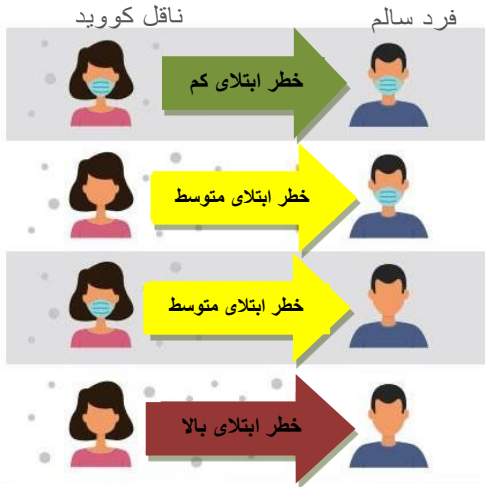


مراقبت در برابر کووید-19

ماسک بپوشید



ماسک ها می توانند خطر ابتلا به ویروس از طریق بزاق یا قطرات مخاطی را که در هنگام صحبت ، سرفه یا عطسه به هوا منتقل می شوند را کاهش دهد. این قطرات غالباً در ذرات ریزی تبخیر می شوند که می توانند در هوا معلق مانده و دیگران را آلوده کنند. ماسک ها ترشحات فرد بیمار را پیش از تبخیر به دام می اندازند و به همین دلیل از سرایت آن به دیگران جلوگیری می کنند. ماسک زدن امر بسیار حیاتی و مهمی است زیرا حداقل از هر 6 فرد مبتلا، 1 نفر علائم COVID-19 را ندارد. یادآوری این نکته ضروری است که ماسک ها زمانی بیشترین تأثیر را دارند که توسط همه افراد در محیط های عمومی استفاده شود.

برای محافظت از خود ، خانواده و جامعه خود از ماسک استفاده کنید

ماسک بپوشید:

- هر وقت بیرون از خانه خود هستید.
- وقتی در یک فضای عمومی سرپوشیده مانند فروشگاه مواد غذایی ، کلینیک / بیمارستان یا وسایل حمل و نقل عمومی هستید.
- هنگامی که حفظ فاصله فیزیکی حداقل 1.5 متر از دیگران امکان پذیر نیست.
- هنگامی که از افرادی مراقبت می کنید که نسبت به COVID-19 آسیب پذیر است مانند افرادی که از قبل دارای بیماری زمینه ای هستند یا افراد مسن.
- اگر از شخصی که علائم COVID-19 را نشان می دهد مراقبت می کنید.
- اگر در محل کار خود از فضاهای مشترک استفاده می کنید (مانند آشپزخانه ، حمام یا آسانسور)
- اگر بیمار هستید یا مشکوک هستید که به COVID-19 آلوده شده اید.
- اگر در قرنطینه ی خانگی به سر می برید و خانواده هم در همین خانه در کنار شما هستند. استفاده از ماسک در تمام فضاهای مشترک خانه مانند آشپزخانه و سرویس بهداشتی که ممکن است توسط سایر اعضای خانواده نیز استفاده شود بسیار مهم است.

نپوشید اگر:

- اگر کودک زیر 2 سال هستید.
- اگر کم شنوا هستید یا با شخصی که کم شنوا است ارتباط برقرار می کنید ، که بینایی دهان برای برقراری ارتباط ضروری است.
- اگر یک بیماری پزشکی یا ناتوانی دارید که مانع از پوشاندن پوشش صورت می شود زیرا می تواند مانع تنفس شود.
- در گروه افرادی قرار دارید که هوشیاری نسبتاً پایینی دارند یا در گروه افراد ناتوان هستند. زیرا در این صورت نمی توانید ماسک خود را بدون کمک بردارید.

باید ها!

- قبل از لمس ماسک ، دست ها را با آب و صابون کاملاً بشوئید.
- ماسک را از نظر آسیب یا کثیفی بررسی کنید.
- ماسک را بدون ایجاد شکاف در کنار آن تنظیم کنید.
- دهان ، بینی و چانه خود را بپوشانید.
- از دست زدن به ماسک خودداری کنید.
- دستان خود را قبل از برداشتن ماسک تمیز کنید.
- با استفاده از بندها ماسک را برداشته و از صورت دور کنید.
- اگر ماسک کثیف یا مرطوب نیست و قصد دارید دوباره از آن استفاده کنید، آن را در یک کیسه پلاستیکی قابل تمیز و تمیز نگه دارید.
- ماسک را توسط بندها از کیسه اش بردارید.
- حداقل یک بار در روز ماسک را با صابون یا مواد شوینده ، ترجیحاً با آب گرم بشوئید.
- دستان خود را پس از برداشتن ماسک تمیز کنید.

نباید ها!

- از ماسک پاره یا مرطوب استفاده نکنید.
- ماسک را صرفاً روی دهان یا روی بینی قرار ندهید. (هر دو باید پوشانده شوند).
- از ماسک گشاد استفاده نکنید.
- جلوی ماسک را لمس نکنید.
- کارهایی را که نیاز به لمس ماسک دارند انجام ندهید.
- ماسک استفاده شده را در دسترس دیگران نگذارید.
- اگر ماسک پاره شده است یا به دلیل استفاده بیش از حد خراب شده است ، از استفاده مجدد خودداری کنید.

