



## Mask Guide

### نکات عمومی:

- ماسک کمک می‌کند که قطرات و ذرات ریز معلق خارج‌شده از دهان و بینی شخص در ماسک گیر بیفتند و از رسیدن آنها به افراد دیگر جلوگیری شود.
- زمانی که در محیط عمومی - فضای بسته و باز - هستید و وقتی در کنار افرادی هستید که با شما زندگی نمی‌کنند، همیشه ماسک بزنید یا صورتتان را بپوشانید.
- قبل از زدن ماسک یا پس از برداشتن آن، دستانتان را بشویید. قسمت جلوی ماسک را لمس نکنید. ماسک را فقط از قسمت گره یا بند نگهدارنده روی گوش لمس کنید.
- فراموش نکنید که ماسک باید همیشه بینی و دهان شما را بپوشاند، کاملاً محکم دور بینی و چانه را بگیرد و بین آن و دو طرف صورت هیچ شکاف بزرگی وجود نداشته باشد.

### برای عموم:

1) ماسک پارچه‌ای - استفاده از ماسک پارچه‌ای ساده می‌تواند به جلوگیری از شیوع ویروس کمک کند. ماسک پارچه‌ای ساده را می‌توانید از وسایلی که هم‌اکنون در خانه دارید درست کنید. آنها را قبل از استفاده مجدد باید بشویید.

مؤثرترین پارچه‌ها برای ماسک‌های پارچه‌ای عبارتند از:

- پارچه‌هایی با بافت محکم، مانند پارچه نخی و پارچه نخی مخلوط
- دارای منفذ برای تنفس
- دولایه یا سه‌لایه

2) ماسک غیرپزشکی یکبارمصرف - ممکن است وقتی احتمال خیس یا کثیف شدن ماسک شما وجود دارد، ترجیح دهید که از ماسک‌های یکبارمصرف استفاده کنید. این ماسک‌ها با ماسک‌های مخصوص جراحی یا سایر ماسک‌های پزشکی فرق دارند. به خاطر داشته باشید که ماسک یکبارمصرف اضافی همراه داشته باشید تا در صورت کثیف یا خیس شدن ماسک، آن را تعویض کنید. این ماسک‌ها قابل شستشو نیستند.

3) همچنین، می‌توانید ماسک یکبارمصرف را زیر ماسک پارچه‌ای بزنید.  
a. ماسک دوم باید لبه‌های ماسک داخلی را به صورت شما بچسباند.

برای کارکنان خط مقدم و کارکنان مراقبت‌های سلامت: ماسک‌های جراحی و ماسک‌های تنفسی لوازم حیاتی‌ای هستند که برای جلوگیری از کسری لوازم، باید برای کارکنان مراقبت‌های سلامت و سایر کارکنان خط مقدم نگه داشته شوند.





1) ماسک جراحی - ماسک جراحی (پزشکی) کمک می‌کند که قطرات مایع و ذرات ریز معلق خارج‌شده از دهان و بینی شخص در ماسک گیر بیفتند و از رسیدن آنها به افراد دیگر جلوگیری شود. این ماسک‌ها قابل شستشو نیستند.

2) ماسک تنفسی N95 - ماسک تنفسی N95 حداقل ۹۵٪ ذراتی را که از طریق هوا منتقل می‌شوند، شامل ذرات ریز و درشت، فیلتر می‌کند و دارای گواهی از U.S. National Institute for Occupational Safety and Health (مؤسسه ملی ایمنی و سلامت شغلی در ایالات متحده، به اختصار NIOSH) است. استفاده درست از ماسک تنفسی N95 نیازمند پاکسازی پزشکی، آموزش و آزمایش متناسب بودن است. این ماسک‌های تنفسی قابل شستشو نیستند.

3) ماسک‌های تنفسی KN95 - ماسک‌های تنفسی KN95 محافظت کافی را برای کارکنان بخش مراقبت‌های سلامت ارائه می‌کنند، اما NIOSH آنها را تأیید نکرده است. با وجود این، US Food and Drug Administration (سازمان غذا و دارو، به اختصار FDA) مجوز داده است که در صورت کسری ماسک تنفسی N95 یا موجود نبودن آن، از ماسک‌های

تنفسی KN95 در محیط‌های مراقبت‌های سلامت استفاده شود. این ماسک‌های تنفسی قابل شستشو نیستند. کدام ماسک برای من مناسب است؟

اگر لازم است که در کار از تجهیزات حفاظتی شخصی (PPE) استفاده کنید، در این جدول توصیه‌های حداقلی ارائه شده است. مدیران و/یا کارکنان شما ممکن است نیازمند سطح بالاتری از PPE باشند.

ماسک تنفسی N95	ماسک تنفسی KN95	ماسک جراحی (ماسک صورت)	زدن ماسک/ پوشش پارچه‌ای	نوع کار/وظیفه/فعالیت
				
		X	X	فعالیت‌های معمول در اماکن عمومی - خرید، پیاده‌روی در پارک و غیره.
		X	X	تعامل با همکاران در محل کار
	X	X	X	تماس مکرر کوتاه با عموم مردم (میز پذیرش/کارکنان بخش ورودی)
	X	X	X	تماس کوتاه نزدیک (مذاکره با مشتری در دفتر)
X	X	X	X	تماس نزدیک طولانی‌تر با مشتری (بازدید/ملاقات در منزل)
X	X	X	X	تماس طولانی‌تر/نزدیک‌تر (خدمات مراقبت‌های شخصی)
	X	X	X	اجرای قانون، تماس حداقلی
* X	* X	X	X	اجرای قانون، تماس نزدیک (مواجهه فیزیکی، دستگیر کردن)
X		X		کارکنان پناهگاه اضطراری (حمایت از افراد مشکوک/بیماران تأییدشده مبتلا به کووید-۱۹)
X				روش‌های درمانی روی بیماران (دارای علائم کووید-۱۹ یا وضعیت نامشخص) که در آن ذرات معلق در هوا ایجاد می‌شود، و محافظت از چشم (شیلد صورت یا عینک ایمنی)

ممکن است تنفس را محدود کنند و در حین فعالیت KN95 و N95\* توجه داشته باشید که ماسک‌های تنفسی