



پیشگیری از کووید-19: ماسک‌ها

برای مشاهده این سند به زبان‌های مختلف یا در قالب وب به نشانی ph.lacounty.gov/masks مراجعه نمایید

برای آخرین نسخه این راهنما، لطفاً نشانی زیر را بررسی کنید ph.lacounty.gov/masks

اکنون، زدن ماسک در کلیه مکان‌های عمومی سرپوشیده در شهرستان لس آنجلس الزامیست. برخی موارد استثناء اعمال خواهد شد - به [فرمان بازنگری شده افسر بهداشت](#) و [اطلاعات](#) زیر مراجعه نمایید.

نکات اصلی

- انتقال اجتماعی کووید-19 در شهرستان لس آنجلس افزایش یافته است. تا زمانی که افراد بیشتری واکسن نزده‌اند، خطر مواجهه با کووید-19 و ابتلا کماکان وجود خواهد داشت. مهم است که همه افراد با زدن ماسک در فضاهای سرپوشیده به کاهش سرعت شیوع ویروس کمک کنند.
 - در شهرستان لس آنجلس، همه افراد بالای 2 سال چه واکسن زده باشند چه نزده باشند، باید در تمام اماکن عمومی سرپوشیده و در آبر رویدادهای فضای باز ماسک بزنند. جزئیات سایر موقعیت‌هایی که باید ماسک پوشید در زیر آمده است.
 - اگر کاملاً واکسینه نشده‌اید، ماسک شما یکی از قدرتمندترین ابزارهایی است که برای محافظت از خود و سایر افراد واکسینه نشده در اختیار دارید. این موضوع به‌ویژه زمانی صادق است که در فضای سرپوشیده یا مکانی شلوغ و روباز قرار داشته باشید.
 - اگر کاملاً واکسینه شده‌اید، زدن ماسک در فضاهای سرپوشیده محافظت بیشتری در برابر ابتلا برایتان فراهم می‌آورد و از سایر افراد واکسینه نشده محافظت می‌کند. داده‌های دنیای واقعی کماکان حکایت از آن دارد که افراد کاملاً واکسینه شده به‌خوبی از ابتلا به بیماری شدید و مرگ ناشی از کووید-19، از جمله سویه دلتا محافظت می‌شوند. اما به نظر می‌رسد که تعداد کمی از افراد کاملاً واکسینه شده امکان دارد دچار ابتلای خفیف یا بدون علامت شوند و ممکن است بتوانند دیگران را آلوده کنند. به همین دلیل حتی اگر کاملاً واکسینه شده‌اید، اکنون باید در فضاهای سرپوشیده ماسک بزنید.
 - برای کارکرد صحیح ماسک‌ها، آنها باید بینی و دهان‌تان را کاملاً بپوشانند و محکم روی طرفین صورت و اطراف بینی‌تان قرار گیرند. ماسک شما باید از دو یا چند لایه مواد بافت فشرده تنفس‌پذیر ساخته شود. جزئیات، از جمله [اطلاعات ماسک دوتایی](#) در زیر آمده است.
- نوزادان و کودکان زیر 2 سال نباید ماسک بزنند. کودکان 2 تا 8 سال باید فقط زمانی که تحت نظارت بزرگسالان قرار دارند، ماسک بزنند. برای سایر موارد استثناء، به بخش چه کسانی نباید ماسک بزنند و [ملاحظات ویژه افراد مبتلا به مشکلات ارتباطی یا ناتوانی‌های خاص](#) مراجعه نمایید.

چگونه پوشیدن ماسک می‌تواند سرعت انتشار کووید-19 را کند سازد



- کووید-19 هنگامی پخش می‌شود که فرد آلوده قطرک‌ها و ذرات بسیار کوچک حاوی ویروس را بازدم کند. سپس ممکن است افراد دیگر این قطرات ریز و ذرات را استنشاق کنند، یا آنها روی چشم‌ها، بینی یا دهانشان فرود آیند.
- از دیگران محافظت کنید: پوشیدن ماسک بر روی دهان و بینی‌تان، از تعداد قطرات تنفسی و ذراتی که هنگام تنفس یا حرف زدن در هوا منتشر می‌کنید می‌کاهد.
 - از خود محافظت کنید: پوشیدن ماسک بر روی دهان و بینی‌تان همچنین منجر به کاهش تعداد قطرات تنفسی و ذراتی می‌شود که از شخصی دیگر به بینی، دهان و ریه‌های شما وارد می‌شود.

قوانین پوشیدن ماسک و توصیه‌ها

در شهرستان لس آنجلس، همه افراد 2 سال به بالا باید* فارغ از وضعیت واکسیناسیون خود، در تمام اماکن عمومی سرپوشیده، محل‌های برگزاری، اجتماعات، مشاغل دولتی و خصوصی در آبر رویدادهای فضای باز ماسک بزنند. آنها همچنین باید کماکان در تمامی وسایل حمل و نقل عمومی و محورهای ترانزیتی، در کلیه محیط‌های خدمات درمانی، مراکز بازپروری، پناهگاه‌ها و مراکز سرمایشی و مدارس و مراکز مراقبت روزانه ماسک بزنند.

توجه داشته باشید که در محل کار، بنا بر آنچه در Cal/OSHA و فرمان افسر بهداشت شهرستان قید شده است، کارکنان باید از حفاظت‌کننده‌ترین الزامات مربوط به ماسک تبعیت کنند. برخی کارکنان مجازند به شرط برقراری اقدامات ایمنی جایگزین، در موقعیت‌هایی خاص از پوشیدن ماسک معاف شوند. جهت مشاهده جزئیات مرتبط با الزامات محل کار به صفحه وب [فرمان افسر بهداشت](#) و [بهترین راهکارهای مشاغل](#) مراجعه نمایید..

همه افراد*، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، باید ماسک بزنند:

- در کلیه محیط‌های عمومی سرپوشیده، محل‌های برگزاری، گردهمایی‌ها و مشاغل عمومی و خصوصی واقع در شهرستان لس آنجلس
- در هواپیماها، قطارها، اتوبوسها، فرابرها، تاکسیها، خودروهای مشترک، و تمام دیگر انواع وسایل نقلیه عمومی
- در مراکز حمل و نقل عمومی مانند فرودگاه‌ها، پایانه‌های اتوبوس‌رانی، ایستگاه‌های قطار، بندرگاه‌های تفریحی، بندر دریایی یا سایر بندر، ایستگاه‌های مترو یا هر منطقه دیگری که امکان حمل و نقل عمومی را فراهم می‌آورد
- در محیط‌های خدمات درمانی (شامل مراکز مراقبتی بلند مدت)
- در مراکز بازپروری و بازداشتگاه‌های ایالتی و محلی
- پناهگاه‌ها و مراکز سرمایه‌ی
- در فضاهای سرپوشیده هرگونه مراکز خدمت‌رسانی به جوانان (مانند مدارس K-12، مراقبت کودک، اردوهای روزانه و غیره)
- در آبر رویدادهای فضای باز (رویدادهایی با حضور بیش از 10,000 شرکت‌کننده همچون کنسرت‌ها، بازی‌های ورزشی و رژه‌ها)
- در هر مکان روباز دیگری که سیاست کسب و کار یا محل برگزاری این چنین باشد

توصیه‌ها

- اکیداً توصیه می‌شود که در دورهمی‌های خودمانی خصوصی در فضای سرپوشیده با افراد خارج از خانوارتان ماسک بپوشید مگر اینکه همه افراد حاضر در این تجمع کاملاً واکسینه باشند.
- اکیداً توصیه می‌شود در رویدادهای فضای باز شلوغ (که از آبر رویدادها کوچکتر هستند) ماسک بزنید. به‌طور خاص، هنگامی که در صف ورود، خروج، استفاده از سرویس بهداشتی، یا خرید غذا یا نوشیدنی هستید، ماسک بزنید.
- اکیداً توصیه می‌شود کودکانی که در زمین‌های بازی و در سایر فضاهای روباز تجمع می‌کنند، اگر رعایت فاصله‌گذاری، امکان‌پذیر یا عملی نیست، ماسک بزنند.
- اگر کاملاً واکسینه نشده‌اید، اکیداً توصیه می‌شود که در محیط‌های شلوغ فضای باز ماسک بزنید.
- اگر در محیطی هستید که در آن با کسانی تماس نزدیک مستمر دارید که ممکن است کاملاً واکسینه نباشند، پوششی با سطح حفاظت بالاتر بپوشید، مانند زدن دو ماسک (ماسک دوتایی) یا یک ماسک تنفسی N95. این موضوع به‌ویژه زمانی که کاملاً واکسینه نشده‌اید و در محیطی سرپوشیده، یا روباز و شلوغ قرار دارید، اهمیت می‌یابد.

توجه: شما مجاز هستید در موقعیت‌های زیر ماسک خود را بردارید:

- صرف غذا یا نوشیدنی به‌طور پیوسته مادامی که نشسته‌اید یا در محل بخصوصی مانند میز، پیشخوان یا صندلی‌های بلیطی ایستاده‌اید. به این معنی که شما می‌توانید زمانی که در عمل مشغول خوردن یا آشامیدن هستید، برای مدت کوتاهی ماسک خود را بردارید، اما باید بلافاصله پس از اتمام کار خود، دوباره آن را بپوشید. شما همچنین باید زمانی که در انتظار سرو شدن سفارش‌تان هستید، بین وعده‌های غذایی یا نوشیدنی‌ها و هنگامی که پس از صرف غذا یا نوشیدنی‌تان نشسته‌اید، ماسک بزنید.
- تنها در یک اتاق یا دفتر جداگانه هستید.
- هنگام دوش گرفتن یا شنا کردن.
- انجام یا دریافت خدمات بهداشتی یا مراقبت شخصی (مانند فیشال یا اصلاح) که بدون برداشتن ماسک انجام‌پذیر نیست.

*عده‌ای از افراد هستند که نباید ماسک بزنند، مانند کودکان کوچک‌تر از ۲ سال، افراد دارای عرضه‌های پزشکی یا ناتوانی‌های خاص، و کسانی که به دستور ارائه دهنده خدمات پزشکی‌شان نباید ماسک بزنند. کودکان 2 تا 8 سال باید فقط زمانی که تحت نظارت بزرگسالان قرار دارند، ماسک بزنند. به بخش [چه کسانی نباید ماسک بزنند](#) و [ملاحظات ویژه افراد مبتلا به مشکلات ارتباطی یا ناتوانی‌های خاص](#) مراجعه نمایید.

بهتر است چه نوع ماسکی بپوشم؟



شما می‌توانید از انواع ماسک‌ها برای پیشگیری از ابتلا و انتشار کووید-19 استفاده نمایید. ماسکی را انتخاب کنید که:

1. بدون وجود شکاف در طرفین صورت، محکم روی بینی و چانه‌تان قرار می‌گیرد، و
2. دارای دو یا چند لایه مواد بافته شده یا بافته نشده فشرده است، و
3. با پوشیدن آن احساس راحتی می‌کنید.

نکته دیگری که باید هنگام انتخاب ماسک در نظر گرفت این است که به چه میزان حفاظت نیاز دارید. اگر در مکانی خواهید بود که کووید-19 راحت‌تر در آن منتشر می‌شود، باید محافظ‌ترین ماسک خود را بپوشید، به‌ویژه اگر کاملاً واکسینه نشده‌اید. هرچه ماسک محکم‌تر بر روی صورت‌تان قرار گیرد (اطراف صورت‌تان را کیپ کند)، هوا را بیشتر فیلتر می‌کند و شما از حفاظت بیشتری برخوردار می‌شوید.

نمونه‌هایی از نحوه برخورداری از محافظت بیشتر، می‌تواند شامل موارد زیر باشد اگر شما:

- با **ماسک دوتایی** (یعنی پوشیدن یک ماسک پارچه‌ای روی یک ماسک جراحی) میزان برآزش و فیلتر ماسک خود را بهبود بخشید.
- از یک ماسک تنفسی N95 استفاده کنید، به شرطی که ماسک به‌خوبی بر روی صورت‌تان جای گیرد، و بتوانید آن را تحمل کنید.

از راهنمای CDC برای افراد واکسینه نشده — **انتخاب ماسک برای موقعیت‌های مختلف** و صفحه CDPH با عنوان **دستیابی به حداکثر بازدهی استفاده از ماسک** دیدن فرمایید.

انواع ماسک‌ها

ماسک‌های پارچه‌ای

- قابل شستشو و استفاده مجدد هستند.
- باید حداقل دارای دو یا سه لایه بافت فشرده قابل شستشو باشند و نیز جنس پارچه آن به نوعی باشد که بتوان راحت در آن نفس کشید یا دارای دو لایه و جای فیلتر باشند.
- برای آنکه مطمئن شوید پارچه از نوع بافت فشرده است، امتحان کنید زمانی که در برابر منبع نور تابان قرار می‌گیرد، آیا مانع عبور نور می‌شود یا خیر.
 - برای محافظت بیشتر، می‌توان ماسک پارچه‌ای را روی ماسک جراحی پوشید (به بخش **ماسک دوتایی** مراجعه کنید).

ماسک‌های جراحی

این ماسک‌ها، ماسک عمل پزشکی، ماسک دندان‌پزشکی یا ماسک یکبار مصرف نیز نامیده می‌شوند. تنظیم قوانین برخی ماسک‌های جراحی را که برای مصارف پزشکی هستند، بر عهده FDA است.



- به دنبال ماسکی باشید که دارای چند لایه مواد غیر بافتی و سیم بینی است.
- آگاه باشید که ماسک‌هایی به سبک ماسک جراحی وجود دارند که ممکن است دقیقاً شبیه ماسک‌های عمل پزشکی یا ماسک‌های جراحی باشند اما ممکن است همان عملکرد را نداشته باشند.
 - نکات: یکی از نشانه‌هایی که یک ماسک، ماسک جراحی واقعی نیست این است که اگر یک چکه آب روی آن (قسمت جلوی ماسک) بریزید، به جای آنکه قطره روی سطح آن تشکیل شود، جذب ماسک می‌شود.
 - اگر پس از یک روز استفاده، ماسک خیس یا کثیف شد، هر کدام زودتر رخ داد، آن را دور بیندازید.
 - برای محافظت بیشتر، ماسک جراحی را می‌توان زیر ماسک پارچه‌ای پوشید (به بخش **ماسک دوتایی** مراجعه نمایید).

ماسک‌های تنفسی N95 و KN95

اینها از نوع ماسک‌های تنفسی یکبار مصرف هستند که برای فیلتر کردن حداقل 95٪ ذرات معلق در هوا طراحی شده‌اند. ماسک‌های تنفسی N95 مورد تأیید NIOSH، بیش از ماسک‌های KN95 توصیه می‌شوند.



- تنظیم قوانین مربوط به **ماسک‌های تنفسی N95** را FDA (اگر برای عرضه در مصارف پزشکی باشند) و مؤسسه ملی سلامت و ایمنی شغلی (NIOSH) CDC بر عهده دارند. در اوایل همه‌گیری، ماسک‌های N95 برای کارکنان خدمات درمانی رزرو شده بودند، اما اکنون تعداد کافی از آنها برای استفاده عموم افراد نیز وجود دارد. CAL/OSHA کارکنانی را که

ماسک‌های N95 می‌پوشند ملزم می‌کند برای یافتن مدل، سبک و اندازه مناسب ماسک N95 «[آزمایش برآزش](#)» انجام دهند. برای اطلاعات بیشتر به [بخش ماسک‌های تنفسی N95 سایت FDA](#) مراجعه نمایید.

- **ماسک‌های تنفسی KN95** ساخت چین و مشابه ماسک‌های N95 هستند اما مطابق استانداردهای چین ساخته شده‌اند. NIOSH تنظیم قوانین ماسک‌های KN95 را بر عهده ندارد و ممکن است این ماسک‌ها به‌طور مؤثر فیلتر نکنند. آگاه باشید که حدود 60٪ ماسک‌های KN95 فروخته شده در آمریکا تقلبی هستند.
- ماسک‌های تنفسی N95 و KN95 که به‌خوبی روی صورت جای می‌گیرند و محکم روی صورت‌تان کیپ می‌شوند، بهتر از ماسک پارچه‌ای تکی یا یک ماسک جراحی، از شما محافظت می‌کنند. این ماسک‌ها ممکن است به علت فیلتراسیون بهتر، چندان راحت نباشند. آگاه باشید که تعداد زیادی از ماسک‌های تنفسی N95 یا KN95 تقلبی (جعلی) هستند.
- ماسک‌های N95/KN95 فقط در صورتی محافظت کامل را تأمین می‌کنند که محکم روی صورت‌تان کیپ شوند:
 - اندازه، سبک و مدل مناسب را بیابید. ماسک‌های تنفسی مجهز به بندهایی که دور سر قرار می‌گیرند، نسبت به ماسک‌های دارای حلقه گوش، بهتر کیپ می‌شوند.
 - هر بار که ماسک تنفسی می‌پوشید کیپ شدگی آن را بررسی کنید (ماسک‌های تنفسی N95 مورد تأیید NIOSH، دارای دستورالعمل‌های نحوه بررسی کیپ شدگی هستند).
- ماسک‌های N95/KN95 برای افرادی که موهای صورت دارند یا برای کودکان خردسال توصیه نمی‌شود زیرا آنان نمی‌توانند به جایگیری مناسب ماسک دست یابند.
- افرادی که مشکل تنفسی دارند باید قبل از پوشیدن ماسک تنفسی با پزشک خود مشورت کنند.
- ماسک N95/KN95 را همراه با ماسک دیگر نپوشید (یعنی، ماسک را دولا نکنید).
- ماسک‌های N95/KN95 بصورت یکبار مصرف طراحی شده‌اند. باید این ماسک‌ها را پس از خیس شدن/یا کثیف شدن یا بعد از یک روز استفاده، هر کدام زودتر رخ دهد، دور بیندازید.
- مراقب ماسک‌های تنفسی تقلبی (جعلی) باشید چون ممکن است قادر به تأمین حفاظت وعده داده شده نباشند.
 - نکات NIOSH برای علائم هشدار دهنده وبسایت‌های فروش محصولات جعلی و علامت‌های استاندارد یا تأییدیه جعلی (به همراه عکس‌های مفید).
 - CDC عواملی که باید هنگام برنامه‌ریزی خرید ماسک‌های تنفسی از کشوری دیگر به آن توجه کرد.

از ماسک‌هایی که دارای خصوصیات زیر هستند استفاده نکنید:

- از بافت پارچه‌ای شل ساخته شده است.
- از پارچه‌ای مانند وینیل، چرم یا پلاستیک ساخته شده که تنفس در آن دشوار است.
- دارای دریچه، منفذ یا سوراخ است.
- استثنا: CDC اظهار دارد که می‌توان از یک ماسک تنفسی N95 تحت گواهی NIOSH که دارای دریچه بازدم است، استفاده کرد.

استفاده از دستمال سر و روسری توصیه نمی‌شود (مگر اینکه زیر آن ماسک بزنید).

برای اطلاعات بیشتر به مطلب منتشر شده در CDC با عنوان انواع ماسک‌ها مراجعه نمایید.

نکات! توصیه می‌شود بیش از یک ماسک همراه داشته باشید تا بتوانید ماسک تمیز را به‌آسانی با ماسک کثیف تعویض کنید. زمانی که بیرون هستید، یک ماسک و ضدعفونی کننده دست اضافه همراه داشته باشید. اگر ماسکتان نمناک است یا خیس شده آن را با یک ماسک خشک و تمیز تعویض کنید.

نحوه صحیح ماسک زدن

برای برخورداری از بیشترین حفاظت ماسک خود، از جایگیری صحیح آن بر روی صورت‌تان اطمینان یابید. اینکه کدام ماسک را استفاده کنید، حائز اهمیت است:

- ماسک باید کاملاً بینی و صورت را بپوشاند.
- ماسک باید بدون هیچ شکافی محکم روی بینی، دو طرف صورت و زیر چانه‌تان قرار گیرد.



شیوه‌هایی برای جایگیری بهتر ماسک پارچه‌ای یا ماسک جراحی روی صورت

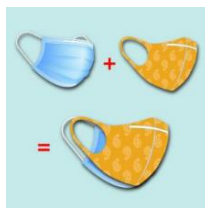
- برای کودکان، از ماسک کوچک‌تری استفاده کنید که به خوبی با اندازه صورت آنان متناسب باشد.
- ماسکی بزنید که سیم بینی داشته باشد. وجود سیم بینی به خصوص اگر عینک می‌زنید، کارآمد است.
- بندهای ماسک را نزدیک گوشه ماسک بزنید و بند اضافه را تا کنید تا شکافی وجود نداشته باشد. این **ویدئو** را ببینید.
- از سفت کننده یا گیره ماسک استفاده کنید—این ابزارها بر روی ماسک پارچه‌ای یا ماسک جراحی سوار می‌شوند تا نشت اطراف گوشه‌ها کاهش یابد.

انواع خاصی از موهایی صورت مانند ریش ممکن است جایگیری ماسک را دشوار کنند. افرادی که ریش دارند می‌توانند آن را اصلاح کنند، از برازشگر ماسک/گیره یا ماسک دولایه استفاده کنند.

نکاتی برای بررسی اندازه بودن ماسک

- کف دست خود را اطراف گوشه‌های بیرونی ماسک گود کرده و هرگونه نشت هوا را بررسی کنید. مطمئن شوید که هوا از ناحیه نزدیک چشم یا از دو طرف ماسک جریان نداشته باشد.
- اگر ماسک به خوبی روی صورتتان سوار شده باشد، احساس خواهید کرد که هوای گرم از جلوی ماسک به سمتتان در جریان است و ممکن است با هر دم و بازدم حرکت ماسک را به داخل و خارج شاهد باشید.
- مطمئن شوید که با وجود ماسک کماکان می‌توانید به آسانی نفس بکشید و زدن ماسک دیدتان را سد نمی‌کند.
- اگر باید ماسک خود را به طور مداوم تنظیم کنید، احتمالاً به خوبی روی صورتتان سوار نشده است. انواع یا اندازه‌های مختلف ماسک را امتحان کنید.

پوشیدن دو ماسک یا «ماسک دوتایی»



«ماسک دوتایی» هنگامی است که ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی پوشیده شود. این کار باعث می‌شود ماسک جراحی بهتر اندازه صورتتان شود و لایه(های) محافظ دیگری را به آن می‌افزاید.

نکته مهم:

- تکنیک ماسک دوتایی با استفاده از دو ماسک جراحی کارایی ندارد زیرا این ماسک‌ها بیش از حد شُل هستند.
- ماسک‌های تنفسی N95 (برای مثال ماسک‌های N95 یا KN95) را نباید همراه با ماسک دوم پوشید.
- اگر در تلاش هستید که با استفاده از تکنیک ماسک دوتایی یا روش‌هایی دیگر تناسب اندازه ماسک با صورت خود را بهبود بخشید، اطمینان یابید که با انجام این کار کماکان می‌توانید به آسانی نفس بکشید و دیدتان سد نمی‌شود. ابتدا آن را در خانه امتحان کنید.

برای اطلاعات بیشتر به مطلب CDC با عنوان **بهبود جایگیری و فیلتراسیون ماسک خود جهت کاهش انتشار کووید-19** مراجعه نمایید.

نحوه پوشیدن و برداشتن ماسک

نحوه پوشیدن ماسک

- قبل از زدن ماسک، **دستان خود را تمیز کنید**.
- مطمئن شوید که ماسک به درستی روی صورتتان سوار شده است (به بخش بالا مراجعه کنید).
- مطمئن شوید که می‌توانید به راحتی نفس بکشید.
- زمانی که ضمن حضور کنار افراد دیگر ماسک می‌زنید، سعی کنید از لمس ماسک پرهیز کنید. در صورت لمس هر قسمتی از ماسک به جز حلقه/بند دور گوش، باید دست‌های خود را با آب و صابون یا ضدعفونی کننده دست تمیز کنید.

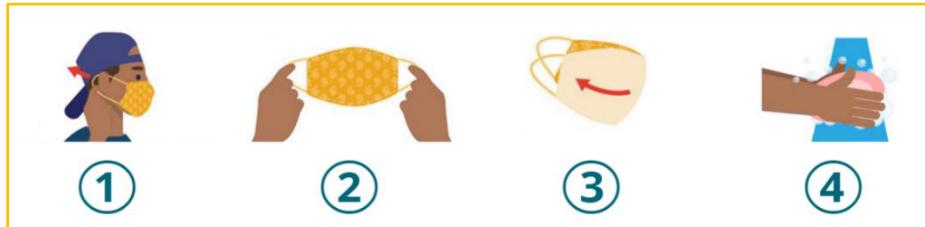
نحوه برداشتن ماسک

- ماسک را با جابجا کردن حلقه یا بند دور گوش بردارید. قسمت بیرونی ماسک را لمس نکنید. این قسمت تا قبل از شستشو، آلوده انگاشته می‌شود.
 - برای ماسک‌های دارای حلقه‌های گوش: هر دو حلقه گوش را بگیرید و آن را از پشت گوش بلند کرده و ماسک را بردارید.
 - برای ماسک‌های دارای بند گوش: ابتدا بند پایینی و سپس بند بالایی را باز کرده و ماسک را صورت خود جدا کنید.
- ماسک پارچه‌ای - برای شستشو آن را در کیسه یا سطل بگذارید.

- ماسک جراحی یا ماسک تنفسی (برای مثال N95 یا KN95) - پس از خیس شدن یا کثیف شدن مشهود یا بعد از یک روز پوشیدن (هر کدام زودتر رخ داد) آن را دور بیندازید.
- دستان خود را تمیز کنید.

برداشتن ماسک به‌طور موقت (به‌عنوان مثال برای خوردن یا آشامیدن)

- ماسک خود را بردارید (مطابق روش بالا).
- آن را از وسط تا کنید تا گوشه‌ها بر روی هم قرار گیرند.
- آن را در یک کیسه خشک و تمیز قرار دهید.
- وقتی دوباره آن را روی صورت خود قرار می‌دهید، دستورالعمل‌های بالا را دنبال کرده و مطمئن شوید که همان سمت رو به بیرون است.



مراقبت از ماسک خود

ماسک‌های پارچه‌ای

- ماسک پارچه‌ای نمناک یا به‌طور مشهود کثیف را در یک کیسه پلاستیکی سربسته قرار دهید تا بعداً آن را بشویید. برای جلوگیری از سفیدک زدن یا کپک زدن آن را در اسرع وقت بشویید.
- ماسک‌های پارچه‌ای خشک را در کیسه یا سطلی قرار دهید تا بعدها آن‌ها را بشویید.
- پس از هر مرتبه استفاده ماسک خود را بشویید.
- ماسک را مطابق دستورالعمل‌های برچسب پارچه بشویید. شما می‌توانید با استفاده از شوینده معمولی لباسشویی ماسک‌های خود را در ماشین لباسشویی بشویید.
- در صورت شستشو با دست، آنها را با آب گرم از شیر و شوینده لباسشویی یا صابون بشویید. ماسک‌ها را به‌طور کامل آبکشی کنید.
- ماسک صورت خود را در خشک کن یا با قرار دادن در معرض هوای آزاد **به‌طور کامل** خشک کنید.

ماسک‌های جراحی و ماسک‌های تنفسی (ماسک‌های N95 و KN95)

پس از خیس شدن یا کثیف شدن مشهود ماسک یا بعد از یک روز پوشیدن (هر کدام زودتر رخ داد) آن را دور بیندازید.

چه کسانی نباید ماسک بزنند

افراد زیر نباید ماسک بزنند:

- کودکان زیر 2 سال. اغلب کودکان 2 تا 8 سال می‌توانند با نظارت بزرگسالان ماسک بزنند.
- افرادی که نمی‌توانند به‌صورت ایمن ماسک بزنند، مانند کسی که بیهوش بوده، ناتوان شده، یا بدون کمک قادر به برداشتن ماسک نیست.
- کارکنانی که در موقعیتی هستند که پوشیدن ماسک، آنچنانکه در ارزیابی خطرات محیط کار مشخص شده، سلامت، ایمنی یا چگونگی انجام وظیفه شغلی آنان را در معرض خطر قرار می‌دهد.
- کسانی که به دستور ارائه دهنده خدمات پزشکی‌شان نباید ماسک بزنند. اگر کار این افراد مستلزم تماس مستمر با دیگران است، مادامی که شرایط پزشکی آنان اجازه می‌دهد باید یک جایگزین غیر محدود کننده بپوشند، مانند محافظ صورت به همراه آویزی پارچه‌ای که زیر چانه را کامل می‌پوشاند (به بخش محافظ‌های صورت مراجعه نمایید).

توجه: بیماری‌های زمینه‌ای

اکثر افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای از جمله مبتلایان به آسم می‌توانند و توصیه می‌شود که ماسک بزنند مگر آنکه به دستور پزشک‌شان از این کار منع شده باشند. پوشیدن ماسک اکسیژن‌رسانی به فرد را کاهش نمی‌دهد یا سبب تراکم دی‌اکسید کربن نمی‌شود. اگر شما یا کسی که از او مراقبت می‌کنید، به بیماری زمینه‌ای مبتلاست و در خصوص پوشیدن ماسک نگرانی‌هایی دارید، با پزشک خود صحبت کنید. آنها مزایا و خطرات بالقوه پوشیدن ماسک را برایتان توضیح خواهند داد.

ملاحظات ویژه برای افراد مبتلا به مشکلات ارتباطی یا ناتوانی‌های خاص



ماسک‌های شفاف یا ماسک‌های پارچه‌ای با رویه پلاستیکی شفاف، جایگزینی ماسک برای کسانی است که با افراد زیر در تعامل هستند:

- افراد ناشنوا یا کم شنوا.
- کودکان یا دانش‌آموزانی که در حال فراگیری مهارت خواندن هستند.
- کسانی که در حال یادگیری یک زبان جدید هستند.
- افراد ناتوان.

این نوع ماسک‌ها برقراری ارتباط را آسان‌تر می‌کنند. می‌توان آنها را در خانه ساخت، یا از فروشگاه خرید. برای حصول اطمینان از جابجایی صحیح ماسک، از اطلاعات مربوط به [نحوه صحیح ماسک زدن](#) پیروی نمایید.

استفاده مداوم و صحیح از ماسک‌ها ممکن است برای برخی کودکان و افرادی در هر سن و سال که به ناتوانی‌های خاص از جمله اختلالات شناختی، ذهنی، رشدی، حسی و رفتاری دچار هستند، مسئله‌زا باشد. اگر شما از کودکان و افراد دچار ناتوانی‌های خاص مراقبت می‌کنید، در مورد پوشیدن ماسک با پزشک آنان مشورت کنید.

محافظه‌های صورت

محافظ صورت یک حائل شفاف است که صورت را می‌پوشاند و عموماً از کناره‌ها و پایین باز است. کارکنان خدمات درمانی علاوه بر ماسک‌های پزشکی، معمولاً محافظ صورت نیز می‌پوشند تا از چشمان خود در برابر پاشش و آفشانه مایعات بدن محافظت کنند.

از محافظ صورت نمی‌توان به جای ماسک استفاده کرد.

محافظه‌های صورت به همراه آویزهای پارچه‌ای

هرچند برای جلوگیری از شیوع کووید-19، ممکن است کارایی محافظ صورت به‌خوبی ماسک نباشد، اما با این حال کسانی که قادر نیستند به‌خاطر ناتوانی یا شرایط پزشکی ماسک بزنند، می‌توانند از محافظ صورت به همراه آویز پارچه‌ای متصل به لبه پایینی استفاده کنند که زیر چانه را کاملاً می‌پوشاند یا در پیراهن یا یقه تا می‌خورد. برای اطلاعات بیشتر در مورد محافظه‌های صورت دارای آویز پارچه‌ای به اضافه عکس، به مطلب CDPH در زمینه [سوالات متداول محافظه‌های صورت](#) مراجعه نمایید.

محافظ صورت پلاستیکی را روی صورت نوزادان تازه متولد شده یا اطفال قرار ندهید.

اطلاعات تکمیلی

[CDPH دست‌یابی به حداکثر بازدهی استفاده از ماسک](#)

از مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC):

- [راهنمای انواع ماسک‌ها](#)
- [انواع ماسک‌ها](#)
- [بهبود جابجایی و فیلتراسیون ماسک خود جهت کاهش انتشار کووید-19](#)
- [ملاحظات پوشیدن ماسک](#)