

# ویروس جدید کرونا (کووید-19) اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای پوشش‌های پارچه‌ای صورت

## بروز رسانی‌های اخیر

7/17/20: ماسک‌های با سوپاپ‌های یک طرفه نباید مورد استفاده قرار گیرند.

6/26/20: افرادی که به علت شرایط پزشکی از پوشیدن پوشش صورت مستثنی هستند و در شغلی بکار گرفته شده‌اند که مستلزم تماس مداوم با سایرین می‌باشد، باید پوششی جایگزین مانند محافظ صورت به همراه آویزی پارچه‌ای در لبه پایین آن بپوشند.

6/19/20: کسانی که توسط ارائه دهنده خدمات پزشکی به آنان دستور داده شده که پوشش پارچه‌ای صورت نپوشند، از پوشیدن آن مستثنی هستند.

این سند اطلاعات بهداشت عمومی را به همگان ارائه می‌دهد که زمانی که منزل خود را برای مدت کوتاهی به منظور دریافت کالا یا خدمات ضروری ترک می‌کنند، چگونه از پوشش‌های پارچه‌ای صورت استفاده کنند. عموم افراد باید هر زمان که در اماکن عمومی یا خصوصی در تماس با سایر اشخاصی بودند که اعضای خانوار نیستند، از یک پوشش صورت تمیز استفاده کنند. در نظر داشته باشید که پوشش‌های صورت جایگزینی برای انجام دائمی فاصله گذاری فیزیکی و شستن مرتب دست‌ها نمی‌باشند.

بهترین دفاع فردی و اجتماعی ما در برابر کووید-19 شستن مرتب دست‌هایمان، پرهیز از لمس چشم‌ها، بینی و دهان با دستان نشسته، پرهیز از حضور در نزدیکی افراد بیمار و رعایت فاصله گذاری فیزیکی، به خصوص با ماندن در خانه است. پوشش‌های صورت جایگزین این راهبردهای مبتنی بر شواهد برای کاهش سرعت شیوع بیماری نیستند؛ آنها تنها ابزاری کمکی بوده که می‌توانند از دیگران در برابر قرار گرفتن احتمالی در معرض قطرات ریز تنفسی که ممکن است هنگام صحبت، عطسه یا سرفه ما از دهانمان خارج شوند، جلوگیری کنند.

پوشش‌های پارچه‌ای صورت برای استفاده کارکنان خدمات درمانی، نیروهای امدادی، و سایر افرادی که شغل آنها تماس نزدیک با افراد بیمار را ایجاب می‌کند، در نظر گرفته نمی‌شوند.

## پوشش پارچه‌ای صورت چیست؟

پوشش پارچه‌ای صورت محصولی است که بینی و دهان را می‌پوشاند. این محصول را می‌توان با گره‌ها یا بندهایی به سر محکم کرد یا به سادگی آن را حول قسمت تحتانی صورت پیچید. آن را می‌توان از جنس‌های مختلفی ساخت، مانند پارچه پنبه‌ای، ابریشم یا کتان. پوشش پارچه‌ای صورت می‌تواند بصورت کارخانه‌ای، دستباف یا با استفاده از اقلام خانگی مانند روسری، تی شرت، سویشرت، یا حوله ساخته شود.

## چرا پوشش صورت بپوشم؟

اطلاعات اخیر نشان می‌دهد که پوشاندن بینی و دهان می‌تواند سرعت شیوع کووید-19 را کاهش دهد زیرا:

- ممکن است بیماری افراد پیش از بروز علائم مسری باشد. ممکن است بیماری شما مسری باشد و از آن اطلاع نداشته باشید. اگر شما بینی و صورت خود را پوشانده باشید، این کار می‌تواند سرعت شیوع کووید-19 را کاهش دهد.
- ما هنگامی که صورتمان پوشیده باشد، کمتر آن را لمس می‌کنیم. لمس صورتمان پس از لمس چیزی که به کووید-19 آلوده است، احتمال ابتلایمان به کووید-19 را افزایش می‌دهد.



# ویروس جدید کرونا (کووید-19) اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای پوشش‌های پارچه‌ای صورت

## پوشش‌های پارچه‌ای صورت تا چه اندازه در پیشگیری از شیوع کووید-19 مؤثر هستند؟

شواهد محدودی وجود دارد که نشان می‌دهد استفاده از پوشش‌های پارچه‌ای صورت در هنگام شیوع یک بیماری همه گیر، می‌تواند به کاهش سرعت انتقال بیماری کمک کند. هدف اصلی از این کار کاهش انتشار ذرات مسری در هوا هنگامی است که فردی صحبت، سرفه، یا عطسه می‌کند، از جمله این افراد کسانی بوده که به کووید-19 مبتلا هستند اما حالشان مساعد است. پوشش‌های پارچه‌ای صورت جایگزینی برای فاصله گذاری فیزیکی، شستشوی دست‌ها و ماندن در خانه در زمان بیماری نیستند، اما می‌تواند همراه با این اقدامات اصلی، مفید باشد. اگر قصد استفاده از یک پوشش صورت را دارید، حتماً بینی و دهان خود را بپوشانید. پایین آوردن این پوشش از بینی و دهان هنگام صحبت کردن، با هدف پوشیدن پوشش صورت در تضاد بوده زیرا شما می‌توانید هنگام صحبت، ویروس را گسترش دهید.

## چرا اکنون صورت خود را بپوشانم، در حالیکه قبلاً پوشش صورت توصیه نمی‌شد؟

پوشش صورت قبلاً برای محافظت عموم مردم در برابر ابتلا به کووید-19 توصیه نمی‌شد. ما دریافته‌ایم که افراد ممکن است مسری باشند و بدون اطلاع خودشان کووید-19 را شیوع دهند، حتی اگر علائمی نداشته باشند. این اطلاعات جدید نشان می‌دهد که پوشش صورت می‌تواند از دیگران در برابر ابتلا به بیماری محافظت کند. پوشیدن پوشش صورت می‌تواند به جلوگیری از گسترش قطرات ریزی که ممکن است مسری باشند، کمک کند.

## چه زمانی باید یک پوشش پارچه‌ای صورت بپوشم؟

از شما درخواست می‌شود هنگام حضور در ملاء عام و در نزدیکی سایر افراد از پوشش پارچه‌ای صورت برای پوشاندن بینی و دهان خود استفاده کنید. اگر در یک محوطه انفرادی هستید نیازی به پوشیدن پوشش صورت ندارید. پوشیدن پوشش پارچه‌ای صورت شما را از فاصله گذاری فیزیکی بین خود و دیگران و شستن مرتب دست‌هایتان بی‌نیاز نمی‌کند. لطفاً اسناد راهنمای مختلف موجود در [وب سایت اداره بهداشت عمومی](#) را مشاهده نمایید تا بدانید چه زمانی ممکن است پوشش‌های صورت در اماکنی خاص لازم شود.

## برای پوشش صورت چه گزینه‌هایی دارم؟

رای عموم مردم، گزینه‌های پوشش صورت مناسب، با قابلیت چندین بار استفاده عبارتند از:

- دستمال سر
- گردن پوش
- پوشش صورت خانگی
- روسری
- پارچه بافت محکم، مانند کتان تی شرت‌ها و بعضی از حوله‌ها

## آیا کودکان نیز نیاز به استفاده از پوشش‌های پارچه‌ای صورت دارند؟

کودکان زیر 2 سال (از جمله نوزادان) نباید پوشش‌های پارچه‌ای صورت بپوشند. آنهایی که بین 2 تا 8 سال هستند باید از آن استفاده کنند اما تحت نظارت بزرگسالان تا اطمینان حاصل شود که کودک می‌تواند به راحتی نفس بکشد و دچار اختناق یا خفگی نمی‌شود. کودکانی که مشکلات تنفسی دارند، نباید پوشش صورت بپوشند.

## آیا می‌توانم بجای آن از ماسک تنفسی N95 یا ماسک جراحی استفاده کنم؟

خرید ماسک تنفسی یا ماسک جراحی که مخصوص محیط‌های خدمات درمانی است (مانند ماسک‌های تنفسی N95 یا ماسک جراحی) به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. ماسک‌های تنفسی پزشکی و ماسک‌های جراحی برای محافظت پرسنل خدمات درمانی و کارکنانی می‌باشد که از شخصی که احتمال می‌رود به کووید-19 یا سایر بیماری‌های واگیردار مبتلا باشد، مراقبت می‌کنند.

کسانی که دچار علائم کووید-19 هستند نباید از خانه‌شان خارج شوند، اما اگر مجبور بودند برای مراجعات پزشکی از خانه خارج شوند، می‌توانند در صورت عدم دسترسی به پوشش‌های صورت از ماسک‌های جراحی نیز استفاده کنند. توجه به این نکته حائز اهمیت است که اگر ماسکی استفاده می‌شود نباید سوپاپ یک طرفه داشته باشد.

در مقابل، پوشش صورت که به عموم مردم توصیه می‌شود می‌تواند از انتقال کووید-19 به دیگران توسط فردی که ممکن است به این بیماری مبتلا بوده و از آن اطلاع نداشته باشد، جلوگیری کند. به این خاطر که هدف پوشش صورت در اصل محافظت دیگران است تا شخص پوشاننده، نیازی به ماسک تنفسی N95 یا ماسک جراحی نیست. تعداد موجودی ماسک‌های تنفسی پزشکی و ماسک‌های جراحی محدود



بوده و به طور فزاینده‌ای برای مراقبت از افراد مبتلا به کووید-19 به آن نیاز خواهد بود، ضروری است که این اقلام پزشکی خارج از محیط خدمات درمانی استفاده نشوند.

## آیا پوشش صورت اجباری است؟

از همه خواسته می‌شود زمانی که در اماکن عمومی یا خصوصی با سایر اشخاصی که اعضای خانوار نیستند، در تماس بودند، یک پوشش صورت بپوشند. با این حال، پوشش‌های صورت ابزاری کمکی است که افراد می‌توانند برای کاهش سرعت شیوع کووید-19 از آن استفاده کنند اما جایگزین سایر مقررات فاصله گذاری اجتماعی نمی‌شود. پوشش‌های پارچه‌ای صورت نباید روی صورت کودکان خردسال زیر 2 سال یا هر فردی که بیهوش است قرار داده شوند، و نباید توسط هر شخصی که مشکل تنفسی دارد یا قادر به برداشتن پوشش صورت بدون کمک دیگران نیست، استفاده شود. همچنین کسانی که توسط ارائه دهنده خدمات پزشکی به آنان دستور داده شده که پوشش پارچه‌ای صورت نپوشند نیز از پوشیدن آن مستثنی هستند.

افرادی که به علت شرایط پزشکی از پوشیدن پوشش صورت مستثنی هستند و در شغلی بکار گرفته شده‌اند که مستلزم تماس مداوم با سایرین می‌باشد، باید مادامی که شرایط پزشکی آنان اجازه می‌دهد، پوشش جایگزینی غیر محدود کننده، مانند محافظ صورت به همراه آویزی پارچه‌ای در لبه پایین آن بپوشند. آویز پارچه‌ای که به تناسب زیر چانه قرار گیرد، ترجیح داده می‌شود.

## چگونه باید از یک پوشش پارچه‌ای صورت مراقبت کنم؟

پیشنهاد می‌شود که پوشش پارچه‌ای صورت خود را مرتب بشویید، ترجیحاً پس از هر بار استفاده، یا حداقل بصورت روزانه. یک کیسه یا سطل برای نگهداری پوشش‌های پارچه‌ای صورت در نظر بگیرید، تا وقتی که بتوان آنها را با مواد شوینده و آب گرم شست و با خشک کن، خشک کرد. اگر پیش از شستشو مجبور هستید پوشش پارچه‌ای صورت خود را دوباره بپوشید، پس از پوشیدن مجدد آن، سریعاً دستان خود را بشویید و از لمس صورت خود پرهیز کنید. آن دسته از پوشش‌های پارچه‌ای صورت که شرایط ذیل را دارند، دور بیندازید:

- دیگر بینی و دهان را نمی‌پوشاند
- گشاد شده یا گره‌ها یا بندهای آن آسیب دیده
- روی صورت نمی‌ماند
- در پارچه آن سوراخ یا پارگی وجود دارد

