

ماسک: من از تو محافظت می‌کنم، تو از من محافظت کن

چگونه می‌توان از خود و دیگران محافظت کرد؟

۱. در صورت بیماری در خانه بمانید.
۲. دستان خود را به صورت مکرر بشویید.
۳. از دیگران ۱,۵ متر فاصله بگیرید.
۴. تا حد امکان با دیگران تجمع نکنید و در عوض با آنها از طریق تلفن، چت یا ایمیل در تماس باشید.
۵. وقتی در یک مکان عمومی (مثلاً در اتوبوس یا قطار) هستید، بینی و دهان خود را با ماسک یا چیز دیگری (مثل شال) بپوشانید.

چرا باید از ماسک استفاده کرد؟

با ماسک می‌توان بینی و دهان را پوشاند. در وقت عطسه، سرفه یا صحبت کردن قطرات ریزی از دهان ما به بیرون پخش می‌شود. ماسک از پخش شدن این قطره‌ها جلوگیری می‌کند.

بدین ترتیب، احتمال این‌که کسی را مریض کنید، کمتر می‌شود. از پاشیدن قطره‌ها روی چیزهایی که افراد دیگر دست می‌زنند نیز جلوگیری می‌شود.

چه وقت باید از ماسک استفاده کرد؟

استفاده از ماسک برای افراد بالای ۱۲ سال اجباری است.

- در وسائط نقلیه عمومی، در ایستگاه‌های اتوبوس و در یا ایستگاه‌های قطار
- در مدرسه
- در محیط کار (در صورتی که رعایت فاصله‌ی ۱,۵ متری میان همکاران امکان‌پذیر نباشد).

حتماً در این موارد از ماسک استفاده کنید:

- در جاهایی که امکان رعایت ۱,۵ متر فاصله از دیگران ممکن نیست. (مثلاً در مغازه‌ها)
- در جاهایی که رفت‌وآمد زیاد است و جاهایی که افراد به اشیاء دست می‌زنند. (مثلاً در مغازه‌ها)
- وقتی که با افراد آسیب‌پذیر تماس دارید. (مثلاً: افراد بالای ۶۵ سال؛ افرادی که دچار دیابت، ناراحتی قلبی، شش و کلیه هستند؛ و افرادی که به عفونت حساس هستند).
- وقتی مریض هستید. این‌گونه مریضی شما به افرادی که با شما زندگی می‌کنند سرایت نمی‌کند. وقتی مریض هستید نیز در خانه بمانید.
- وقتی از یک شخصی بیمار مراقبت یا پرستاری می‌کنید.

چه کسانی نیاز به استفاده از ماسک ندارند؟

- کودکان زیر ۱۲ سال. چون که ممکن است از ماسک درست استفاده نکنند.

- افرادی که به علت بیماری نمی‌توانند ماسک بپوشند.

چگونه می‌شود ماسک درست کرد؟

- در وبسایت زیر توضیحات کتبی یا تصویری درباره‌ی طرز درست کردن ماسک آمده است:
- [دستورالعمل‌های درست کردن ماسک](#) (به زبان‌های هلندی، انگلیسی، فرانسوی و آلمانی)
 - [ویدیوی آموزشی](#)

اگر از شال استفاده می‌کنید:

- از شالی استفاده کنید که با ۶۰ درجه بشود شست.
- شال را دو بار دور صورت‌تان بپیچانید.

ماسک پارچه‌ای را چگونه باید پوشید؟

این [ویدیو](#) را تماشا کنید.

طرز گذاشتن ماسک:

- اول دستان خود را خوب بشویید.
- بعد ماسک را بگذارید. هنگام گذاشتن ماسک فقط از بند یا کش‌های آن بگیرید.
- ماسک را اول روی بینی خود بگذارید. بند بالایی را خوب محکم کنید.
- ماسک را طوری تنظیم کنید که چانه‌ی شما را کاملاً بپوشاند. بعد بند پایینی را محکم کنید.
- ماسک باید بینی، دهان و چانه را کاملاً بپوشاند. سمت چپ و راست ماسک باید کاملاً به صورت بچسبند.

طرز پوشیدن ماسک:

- وقتی ماسک را بستید، دیگر به آن دست نزنید.
- اگر ماسک خوب قرار نگرفته نبود، فقط با دست زدن به سمت چپ و راست ماسک، آن را درست کنید.
- از گذاشتن و برداشتن مکرر ماسک خودداری کنید.

طرز برداشتن ماسک:

- فقط از بند یا کش‌های ماسک بگیرید.
- بعد از برداشتن ماسک، دستان خود را خوب بشویید.
- اگر نیاز شد که یک لحظه ماسک را بردارید (مثلاً برای نوشیدن چیزی): آن وقت ماسک را در یک جای تمیز بگذارید یا در پلاستیکی که هوا رد می‌کند بگذارید.
- بعد از آن، جایی که ماسک را گذاشته بودید تمیز کنید.

چه وقت باید از ماسک جدید استفاده کرد؟

- هر ۸ ساعت ماسک خود را عوض کنید.

- اگر ماسک کثیف یا مرطوب شد، بلافاصله آن را عوض کنید.
- چنانچه زیاد صحبت می‌کنید، هر ۴ ساعت ماسک خود را عوض کنید. (مثلاً معلمی که در کلاس باید زیاد صحبت کند).

چگونه باید ماسک را شست؟

- ماسک‌های استفاده‌شده را در یک ساک پارچه‌ای در بسته بیندازید. ساک را همراه با ماسک‌های داخل آن بشویید.
- ساک را با مایع لباس‌شویی روی دمای ۶۰ درجه و با بقیه‌ی لباس‌ها بشویید.
- و یا در یک قابلمه با آب داغ بجوشانید. از آن قابلمه فقط برای شستن ماسک‌ها استفاده کنید.
- اگر امکان آن نبود که ماسک‌ها را در دمای بالا بشویید، آن‌ها را پس از شستن با حرارت بالا اتو کنید.
- وقتی به یک ماسک کثیف دست زدید (مثلاً برای انداختن در ماشین لباس‌شویی) آن وقت دستان خود را کاملاً بشویید.
- برای استفاده‌ی مجدد از ماسک، باید بگذارید که اول کاملاً خشک شود. بنابراین، باید همیشه دو عدد ماسک داشته باشید.

چگونه باید از ماسک تمیز نگهداری کرد

- ماسک‌ها را در یک ساک پارچه‌ای قرار دهید و آن را در یک جای ثابت و تمیز نگهداری کنید.
- وقتی که می‌خواستید یکی از ماسک‌های تمیز را بردارید، اول دستان خود را بشویید. فقط از بند یا کش‌های ماسک بگیرید.
- ماسک را در فریزر یا یخچال نگهداری نکنید. سرما ویروس را از بین نمی‌برد. ممکن است ویروس از طریق ماسک مواد خوراکی شما را آلوده کند.