



پوشیدن ماسک های محافظ

پوشیدن ماسک جراحی یکی از موثرترین راه های محافظت از خود در برابر عفونت است.

1 نحوه صحیح پوشیدن و درآوردن ماسک

لطفاً با سفت کردن گیره بینی و کشیدن قسمت پایینی آن از بالای چانه خود ، ماسک را به درستی بپوشید تا بینی و دهان شما پوشانده شود.

هنگام خاموش کردن ماسک ، باید سعی کنید قسمت خارجی آن را لمس نکنید و به یاد داشته باشید که دستان خود را به درستی و سریع بشویید.

2 چه نوع ماسکی موثر است؟



چه نوع ماسکی موثر است؟



ماسک کاغذی



ماسکهای با لایه زغالی



ماسک جراحی



ماسک پنبه ای



ماسک N ۹۵



ماسک های جراحی یا ماسک های ان ۹۵ توصیه می شود (از پوشیدن ماسک با شیر تنفس خودداری کنید).

ماسک های کاغذی ، ماسک های کربن فعال دار ، ماسک های پنبه ای و ماسک های اسفنجی مخصوص گرد و غبار مفید نیستند.

3 چه موقع ماسک بپوشیم؟

موارد استفاده از ماسکهای جراحی یا ماسکهای ان ۹۵ :
اگر قصد حضور در امکان عمومی را دارید
اگر قصد مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی را دارید
هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی



4 کی ماسک خود را تعویض کنیم؟

ماسک های جراحی در صورت استفاده مداوم بعد از ۳ ساعت و در غیر اینصورت هر روز باید عوض شوند، ماسکهای ان ۹۵ در حدود هشت ساعت مداوم و یا سه روز باید عوض شوند، در صورت وجود ترشحات یا مخاط روی ماسک بلافاصله باید عوض شود.