

طرز استفاده درست از ماسک دهان

ماسک دهان را باید به طرز درستی استفاده کنید تا از پخش ویروس و باکتری به خود شما و دیگران جلوگیری شود.

1. قبل از استفاده از ماسک، دستان خود را بشویید و یا الکل دست بزنید
2. طرف روی ماسک را پیدا کنید. اگر از ماسک یکبارمصرف استفاده میکنید، معمولاً طرف رنگی آن است
3. کشهای مخصوص گوش را بگیرید و ماسک دهان را ببندید. طوری ماسک را ببندید که کاملاً به صورت شما بچسبد و هم بینی و هم دهان را بپوشاند
4. در طول استفاده از ماسک، به آن دست نزنید. ماسک را زود به زود عوض کنید ولی اگر ماسک خیس یا کثیف شد، حتماً آنرا عوض کنید.
5. وقت درآوردن ماسک، باید کشهای آنرا بگیرید. ماسک را فوراً دور بیاندازید. ماسک پارچه ای را در یک کیسه قرار دهید و با حرارت 60 درجه بشویید. ماسک دهان را فقط یکبار میتوان مصرف کرد. بعد از آن، باید ماسک را دور بیاندازید یا بشویید
6. بعد از استفاده از ماسک، دستان خود را بشویید و یا الکل دست بزنید

08.09.2020

استفاده از ماسک دهان

در محیط های عمومی



چه نوع ماسک دهان باید استفاده کنم؟

ماسک دهان نوع یک یعنی type I هم برای محافظت از دیگران و هم برای محافظت از خود کافی است. در این شرایط از ماسک یکبارمصرف کارخانه ساز با مارک CE استفاده کنید؛ اگر به ویروس جدید کرونا مبتلا شده اید و یا ممکن است که مبتلا شده باشید، اگر از گروه های حساس هستید یا باید با کسی از گروه های حساس باشید.

در شرایط دیگر، میتوانید به جای ماسک یکبارمصرف، از یک ماسک پارچه ای خوب استفاده کنید.

در موقعیت های زیر از ماسک دهان استفاده کنید

اگر به ویروس جدید کرونا مبتلا شده اید و یا ممکن است که مبتلا شده باشید و به عنوان استثنا مجبور هستید که به بیرون بروید، مثلا وقتی که باید تست شوید



اگر از وسایل نقلیه عمومی استفاده می کنید



اگر شما از گروه های حساس باشید که خطر بیشتری برای وخامت بیماری در صورت ابتلا به کووید 19 دارید و در موقعیتی قرار بگیرید که یا برای شما و یا برای دیگران مشکل باشد که فاصله دو متری را رعایت کنند، مثلا در مرکز خرید، در جشن یا در مراسم فرهنگی.



اگر باید به دیدار کسی بروید که از گروه های حساس است و همخانه این شخص نیستید، مثلا اشخاصی که در آسایشگاه یا خانه سالمندان هستند، در صورت لزوم میتوانید از ماسک دهان استفاده کنید، وقتی که در شرایط خاصی نمیتوانید فاصله حداقل دو متر را رعایت کنید، مثلا هنگام مراقبت و پرستاری.



در اجتماعات بزرگ مثلا راهپیمایی ها که فاصله گرفتن می تواند مشکل باشد



چه کسانی از زدن ماسک دهان در وسایل نقلیه عمومی معاف هستند؟

معمولا فقط کسانی باید از ماسک دهان استفاده کنند که خودشان بتواند آنرا به صورت بزنند و درآورند و ماسک بتواند خوب به صورت بچسبد.

افراد زیر میتوانند از توصیه های مربوط به استفاده از ماسک دهان در وسایل نقلیه عمومی معاف شوند:

- کودکان زیر 12 سال
- افرادی که مشکلات تنفسی دارند یا دچار کاهش سطح هوشیاری هستند، و یا افرادی که در اثر ناتوانی جسمی یا ذهنی، خودشان نتوانند ماسک دهان را در بیاورند
- شهروندانی که استفاده از ماسک دهان برایشان خیلی ناراحت کننده است

یادتان باشد که اگر کسی را دیدید که ماسک دهان ندارد، ممکن است دلیل موجهی داشته باشد و این دلیل همیشه قابل دیدن نیست.

در شرایط ضروری میتوان ماسک دهان را درآورد، مثلا برای خوردن و نوشیدن، و یا برای صحبت با کسانی که لبخوانی می کنند، و همینطور برای تشخیص هویت مثلا توسط پلیس.

برای اطلاعات بیشتر به سایت www.sst.dk/mundbind مراجعه کنید و یا به خط ویژه مشترک مسئولان با شماره 70200233 زنگ بزنید.

همیشه ماسک دهان با خود داشته باشید تا اگر لازم شد، بتوانید از آن استفاده کنید. تا حد ممکن به توصیه های عمومی عمل کنید: اگر مریض هستید، در خانه بمانید. فاصله یک یا دو متری و بهداشت خوب را رعایت کنید، حتی وقتی که ماسک دهان زده اید.