

#پوشش من ماسک می زنم #در دانشگاه گیلان

رعایت توصیه‌ها و نکات بهداشتی در استفاده از ماسک بسیار ضروری است چرا که استفاده از ماسک آلوده یا نامناسب برای افراد حتی می‌تواند خطرناک هم باشد. سازمان جهانی بهداشت در مقاله‌ای بایدها و نبایدهای استفاده از ماسک پزشکی را برای پیشگیری و انتقال بیماری کرونا منتشر کرده است.

پس از این که ماسک خود را به روش صحیح پوشیدید، نکات زیر را نیز برای ایمنی بیشتر رعایت کنید:

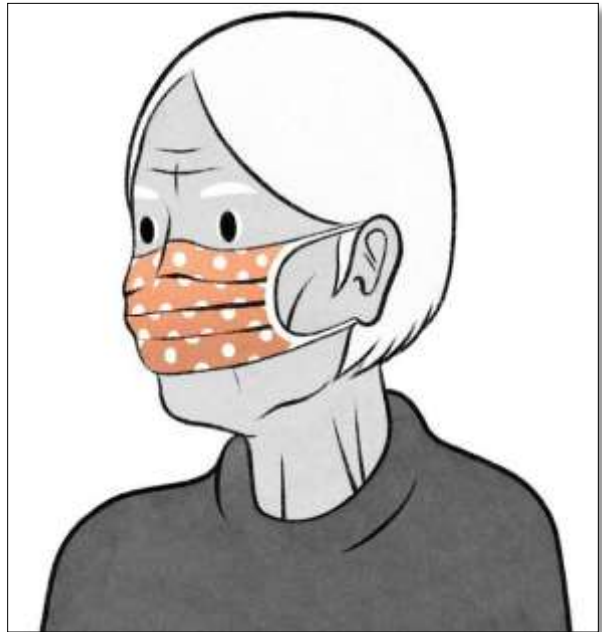
- ✿ همیشه قبل و بعد از پوشیدن ماسک، دستان خود را با آب و صابون بشوید یا با مایع مخصوص ضدعفونی کنید.
- ✿ هنگام پوشیدن و در آوردن ماسک به قسمت پوشش پارچه‌ای جلوی ماسک دست نزنید و بندها یا کش آن را گرفته و از صورت خود بردارید.
- ✿ ماسک را زمانی که داخل خانه هستید بپوشید و در بیاورید، چرا که محیط آسانسورها و راه‌پله‌ها می‌توانند مناطقی با آلودگی بالا باشند.
- ✿ ماسک‌های پارچه‌ای خود را به طور روزانه شسته و تمیز کنید و سپس آن‌ها را در محیط خشک قرار دهید.
- ✿ در صورت استفاده از ماسک نیز احساس اشتباه امنیت کامل نداشته باشید و موارد لازم از جمله فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنید.
- ✿ ماسک‌ها محافظت محدودی دارند و با وجود استفاده از آن‌ها باید فاصله خود را با دیگران حفظ کرده و دست‌های خود را مرتب بشوید.
- ✿ فراموش نکنید در صورتی که حتی خودتان از ماسک استفاده کنید، نمی‌توانید تأثیرات دیگران بر شیوع را خنثی کنید و از همین رو رعایت تمامی نکات ایمنی از اهمیت بالایی برخوردار است.

هچند اشتباه رایج در استفاده از ماسک

۱) ماسک خود را زیر بینی تان قرار ندهید .



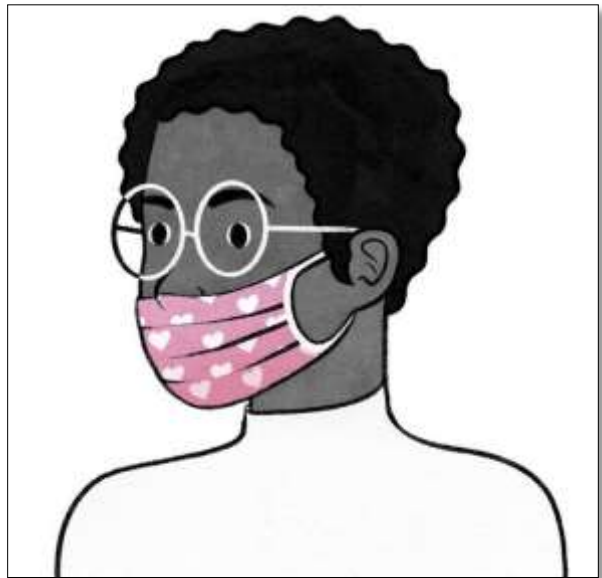
۲) چانه خود را خارج از ماسک قرار ندهید .



۳) از ماسک‌های گشاد که لبه‌هایش با صورت‌تان فاصله دارد استفاده نکنید.



۴) ماسک را تنها تا نوک بینی قرار ندهید و آن را به گونه‌ای قرار دهید که تا بالای بینی‌تان را پوشش دهد.



۵) ماسک را زیر چانه خود و روی گردن تان قرار ندهید.



#پویش من ماسک می زنم#

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه گیلان