

چگونه شما میتوانید از ماسک - بهداشتی به صورت درست استفاده کنید

از ماه می ۲۰۲۰ کلیه مغازه ها، فروشگاه ها، موزه ها، کتابخانه ها و کلیه مدارس (مهد کودک، ابتدایی و راهنمایی ها) در کشور سوییس دوباره باز هستند. در ماه یونی ۲۰۲۰ میتوانند باقی مراکز هم دوباره شروع به کار بکنند. با این حال زندگی دیگر مثل گذشته نخواهد بود.

همه ما در حال حاضر در یک شرایط عادی جدید زندگی میکنیم: ویروس کرونا اجازه ندارد دوباره به صورت جدی پخش بشود. به همین خاطر کلیه آدم ها در کشور سوییس باید همچنان قوانین را رعایت کنند:

- کلیه آدم ها باید از دیگران فاصله بگیرند. در بهترین حالت بیشتر از ۲ متر. این قانون باید اجرا شود، حتی اگر فقط ۲ نفر با هم هستند.

در بعضی موقعیت ها خوب است که، از ماسک استفاده کنید، دهان و بینی را بپوشانید:

- شما امکان داشتن فاصله ۲ متری را با باقی افراد نمیتوانید رعایت بکنید. مثلا وقتی که از وسایل نقلیه عمومی استفاده میکنید (اتوبوس، قطار درون شهری، قطار بین شهری)
- شما در مکانی هستید که استفاده از ماسک اجباری است. مثلا وقتی که به آرایشگاه میروید.

تذکراتی در مورد ماسک

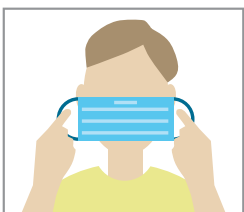
- پوشیدن ماسک از مبتلا شدن به ویروس کرونا جلوگیری نخواهد کرد.
- اما پوشیدن ماسک میتواند از این جلوگیری کند که، اگر کسی به این ویروس مبتلا است بقیه را مبتلا نکند. (از وقتی که شخص مبتلا میشود تا زمانی که بیماری خود را نشان بدهد بین ۵ تا ۱۴ روز طول خواهد کشید. کسی که هنوز سالم به نظر میرسد و احساس سلامتی میکند، ممکن است که بیمار باشد.)
- کسانی که ریش دارند هم میتوانند از ماسک استفاده کنند. مهم این است که بینی و دهان بوسیله ماسک پوشیده باشند.
- همچنین کسانی که از عینک استفاده میکنند هم میتوانند از ماسک استفاده کنند. در این حالت باید ماسک پوشیده شود و روی بالای بینی کیپ شود و عینک روی ماسک پوشیده شود.
- بچه ها نباید ماسک بپوشند.

این مهم است که شما ماسک را درست استفاده کنید.

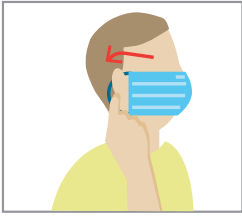
۱. قبل از پوشیدن ماسک و بعد از درآوردن ماسک همیشه دستهای تان را به صورت کامل و اساسی با مواد شوینده بشویید.



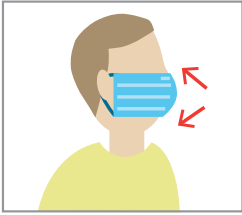
۲. ماسک را از دو طرف یا به وسیله بندهای کشی که در دو طرف وجود دارند و یا دو بندی که در دو طرف آن وجود دارد لمس کنید و جلوی دهان و بینی خود بگیرید. قسمت درونی ماسک اکثرا به رنگ سفید میباشد، قسمت خارجی ماسک معمولا به رنگهای مختلف میباشد (مثلا سبز یا آبی). در صورت امکان باید قسمت بالای بینی به صورت نوار مانند و همچنین به صورت ارتجاع پذیر باشد.



۳. بندهای کشی را به پشت گوش میاندازید و یا دو بند را در پشت سر به همدیگر گره بزنید. ماسک باید به صورت تنگ و کیپ بر روی صورت بماند.



۴. ماسک را در قسمت بالایی بر روی بالای بینی کیپ کنید و در قسمت پایین زیر چانه بگذارید.

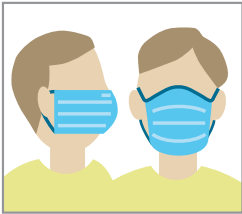


۵. (در صورت وجود گیره بالای ماسک) گیره را در قسمت بالای بینی کیپ کنید.



۶. به این صورت پوشیدن ماسک درست است.

برای کسانی که عینک استفاده میکنند این خیلی مهم است که: اول ماسک را بپوشند، و بعد از آن عینک را بگذارند. ریش و سبیل میتوانند تاثیر ماسک را کم کنند.



۷. در طول استفاده از ماسک نباید به قسمت روی دهان و بینی دست بزنید.



۸. اگر ماسک به علت نفس کشیدن نم دار و مرطوب شد، باید ماسک را عوض کنید.



۹. بعد از استفاده از ماسک، آن را با احتیاط از روی صورت خود بردارید. فقط از قسمت دو بند کشی و یا دو بند لمس کنید و آن را بردارید.



۱۰. ماسک خود را سریعاً در سطل آشغال بیندازید. ماسک های که یک بار استفاده شدند، اجازه ندارند دوباره استفاده بشوند.

