



روش‌های صحیح
استفاده از ماسک و نحوه صحیح دفع آن

راه آلودگی را سدکن!

مقدمه

استفاده از ماسک بخشی از بسته جامع اقدامات کنترل عفونت است که انتقال بیماری ویروسی تنفسی از جمله کووید ۱۹ را محدود می‌سازد. استفاده از ماسک توسط بیمار و کارکنان، هم اثر محافظتی برای کارکنان دارد و هم مانع انتقال آلودگی از بیمار به دیگران می‌شود. استفاده از ماسک در کنار رعایت بهداشت دست به همراه فاصله گذاری اجتماعی و فیزیکی و دیگر اقدام‌های پیشگیری از عفونت، نقش حیاتی در کنترل کرونا ایفا می‌کند. بیشتر اوقات انتشار ویروس‌های تنفسی از فرد به فرد و در تماس‌های نزدیک (در فاصله کمتر از ۲ متری) اتفاق می‌افتد.

انواع ماسک

ماسک پزشکی به عنوان ماسک طبی یا ماسک جراحی یا ماسک پرستاری معروف شده است. ممکن است سطحی نرم و صاف داشته باشد یا این که دارای پلیسه و چین دار باشد که با بند به گوش یا سر متصل می‌شود و از انتشار عفونت پیشگیری می‌کند. این نوع ماسک‌ها در شرایط



سعدیه مروتی

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی
ورابط فصلنامه بهورز
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه



فرحناز شکارچی

کارشناس آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه



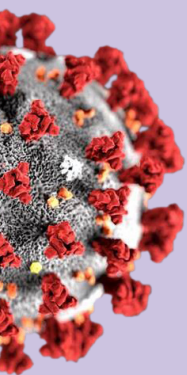
مهدی غلامی

کارشناس سلامت کار
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:

- با انواع ماسک و کاربرد آن‌ها آشنا شوند.
- روش‌های صحیح استفاده از ماسک را بیان کنند.
- نحوه صحیح دفع ماسک را شرح دهند.



روی صورت چسپیده و فاقد نشتی باشد.

نکته: استفاده از این نوع ماسک برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹ و افراد مشکوک به این بیماری و همچنین کادر درمان ممنوع است. در هنگام دم، هوا و آلودگی احتمالی از بدنه ماسک فیلتر می شود اما در هنگام بازدم هوا و آلودگی از دریچه یا سوپاپ خارج شده و می تواند دیگران را آلوده کند.

نکات مهم در استفاده طولانی مدت از ماسک

- اگر ماسک آلوده به خون و سایر ترشحات بدن بیمار است آن را دور بیندازید.
- بعد از مراقبت نزدیک و لمس بیمار مبتلا به عفونت، ماسک را دور بیندازید.
- تا جایی که می توانید از آلودگی سطحی ماسک جلوگیری کنید و با استفاده از شیلد صورت بر روی ماسک N95، استفاده از یک ماسک جراحی روی ماسک N95 یا پوشاندن دهان و بینی با ماسک جراحی، اطمینان کنید که خطر انتقال ویروس را کاهش داده اید.
- قبل و بعد از لمس یا تنظیم ماسک N95 دست خود را با آب و صابون شست و شو داده یا با مایع الکلی ضد عفونی کنید.
- اگر ماسک دچار آسیب فیزیکی مثل شل شدن نوارهای کشی، عدم فیکس مناسب ماسک روی

عادی استفاده می شوند نه در مناطق با طغیان و شیوع بالای یک بیماری واگیر تنفسی. البته در هنگام شیوع بیماری برای کنترل انتشار بیماری در افراد عادی نیز کاربرد دارد. این نوع ماسک ها چون به شکل کامل روی صورت قرار نمی گیرد، هنگام تنفس ممکن است میزان زیادی از هوای آلوده از آن عبور کرده، وارد ریه فرد شود.

شکل ماسک

ماسک از نظر شکل فیزیکی، شامل تاشو یا جوجه اردک مانند هستند و به گونه ای طراحی شده است که به خوبی پوشاننده بینی، گونه ها و چانه باشند.

انواع ماسک های تنفسی و خصوصیات آن ها

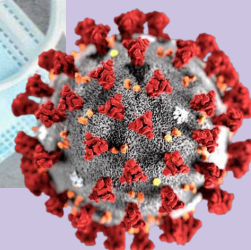
کاربرد ماسک N95: ماسک های N95 ممکن است بدون سوپاپ یا سوپاپدار باشند. وجود سوپاپ، تنفس را تسهیل می کند و دمای پشت ماسک را کاهش می دهد، اما محافظت هم کاهش پیدا می کند. ماسک های N95 حداقل ۹۵ درصد ذرات معلق با اندازه ۰/۳ میکرون را حذف می کنند و در برابر مواد روغنی مقاوم نیستند.

جاگیری بر روی صورت

این ماسک ها می بایست به طور کامل روی صورت بچسبند، نشتی نداشته باشند و آزمون نشت بندی هر بار قبل از استفاده انجام شود. باید به طور کامل بر



انواع ماسک





درسطل در بسته دور انداخته شوند. ماسک های جراحی قابلیت استفاده مجدد یا شست و شو را ندارند.

ماسک های خانگی

ماسک های جراحی ۳ برابر ماسک های خانگی مؤثرند. یک ماسک خانگی فقط باید به عنوان آخرین راه حل برای جلوگیری از انتقال قطرات هوا برد تنفسی از افراد آلوده در نظر گرفته شود. وجود ماسک خانگی بهتر از این است که فرد هیچ محافظتی نداشته باشد. ماسک های پارچه ای دست ساز در محافظت از افراد کمتر موفق هستند چون اغلب آن ها شکاف هایی در نزدیکی بینی، گونه ها و فک دارند که باعث استنشاق قطرات ریز می شوند.

نحوه پوشیدن ماسک جراحی

۱. ماسک جراحی را به گونه ای روی صورت قرار دهید که نوار فلزی در بالا قرار گیرد و روی صورت محکم شده باشد.
۲. بندهای پشت سروگردن را ببندید.
۳. نوار فلزی روی قسمت بالایی بینی را متناسب با بینی تنظیم کنید.
۴. ماسک را به گونه ای روی صورت تنظیم کنید که همه بینی و چانه را بپوشاند.

خطرات احتمالی استفاده مداوم از ماسک پزشکی

- خود آلودگی به دلیل دستکاری ماسک توسط دست های آلوده
- آلودگی بالقوه که در صورت خیس ماندن، خیس شدن یا آسیب دیدن ماسک اتفاق می افتد.
- ایجاد یا تشدید احتمالی ضایعات پوستی صورت
- درماتیت تحریک کننده یا بدتر شدن آکنه
- احساس کاذب از امنیت که منجر به رعایت کم یا نامناسب استفاده از سایر اقدام های پیشگیرانه شود.

نحوه صحیح دفع ماسک

دفع مناسب ماسک به منظور اطمینان از اثربخشی

صورت، شکسته شدن قطعه فلزی روی بینی و... بود، آن را دور بیندازید.

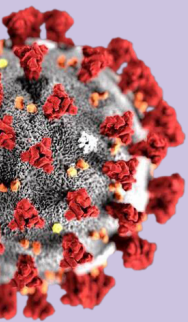
- اگر ماسک N95 بطور واضح آسیب دیده یا تنفس از درون آن سخت است، آن را دور بیندازد.

کاربرد ماسک جراحی

در برابر مایعات مقاوم است و در برابر پاشش یا اسپری مایعات بدن، قطرات بزرگ مثل آب دهان یا مایعات خطرناک (اسپری ذرات خون، مایعات بدن، ترشحات) حفاظت کافی برای استفاده کننده ایجاد می کند. میزان انتشار قطرات عفونی که توسط فرد بیمار با سرفه و عطسه ایجاد می شوند را کاهش می دهد. البته این ماسک برای استفاده کننده سطح محافظت قابل اطمینانی در برابر استنشاق ذرات هوا برد کوچک فراهم نمی کند و محافظ تنفسی محسوب نمی شود. همچنین به دلیل جاگیری نامناسب بر روی صورت هنگام تنفس، نشی از اطراف آن اتفاق می افتد.

نکات مهم در استفاده از ماسک جراحی

یکبار مصرف بوده و پس از هر بار تماس با بیمار باید به شکل بهداشتی دفع شود. الیاف این ماسک ها را نوعی پارچه مصنوعی قابل تنفس تشکیل داده است. ماسک های یکبار مصرف پس از استفاده بلافاصله



مطابق قانون مدیریت پسماند عفونی استفاده می‌شود.

نتیجه‌گیری و پیشنهاد

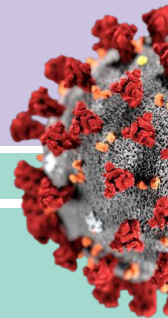
ماسک‌ها انواع مختلفی دارند و بسته به نوع کاربرد مورد استفاده قرار می‌گیرند. ماسک را به گونه‌ای روی صورت تنظیم کنید که همه بینی و چانه را بپوشاند. روش دفع بهداشتی ماسک‌ها پس از تماس نزدیک با بیمار استفاده یکبار مصرف از ماسک‌هاست.

در بخش‌های مختلف بیمارستان، از سطل مخصوص جمع‌آوری پسماندهای عفونی برای دفع وسایل حفاظتی آلوده مطابق قانون مدیریت پسماند عفونی استفاده می‌شود. استفاده مداوم از ماسک می‌تواند خطراتی را به دنبال داشته باشد. همچنین در منازل و ادارات از سطل‌های زباله در دار استفاده شود.

ماسک‌های پارچه‌ای دست‌ساز در محافظت از افراد کمتر موفق هستند چون اغلب آن‌ها شکاف‌هایی در نزدیکی بینی، گونه‌ها و فک دارند که باعث استنشاق قطرات ریز می‌شوند.



بیشتر در پیشگیری از انتقال بیماری ضروری است. برای دستیابی به اهداف کنترل عفونت در شرایط عادی، روش معمول دفع بهداشتی ماسک‌ها پس از تماس نزدیک با بیمار استفاده یکبار مصرف از آن‌هاست. در بخش‌های مختلف بیمارستان، از سطل مخصوص جمع‌آوری پسماندهای عفونی جهت دفع وسایل حفاظتی آلوده



منابع:

- 1 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/respirator-use-faq.html>
- <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/protectiveclothing/>
- <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/PPE-Sequence-508.pdf>
- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fhcp%2Finfection-control.html
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html>
- <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/UnderstandDifferenceInfographic-508.pdf>
- https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/respsource1quest2.html
- <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/N95-Infographic-Mask-Labeling-508.pdf>
- <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/usernotices/counterfeitResp.html>
- حفاظت تنفسی با تأکید بر روش‌ها و نرم افزارهای تعیین طول عمر کارتریج ماسک‌های تنفسی/گردآوری و تألیف مهدی جهانگیری، پریسا آزاد.
- ماسک‌های یکبار مصرف صورت برای مصارف پزشکی - الزامات و روش‌های آزمون، استاندارد ملی ایران
- Anna Davies et al, Testing the Efficacy of Homemade Masks: Would They Protect in an Influenza Pandemic? Disaster Medicine and Public Health Preparedness, DOI:10.1017/dmp.2013.43, Published online: 22 May 2013
- Single - use sterile rubber surgical gloves- Specification and test methods, Iranian National Standardization Organization, ICS:11.140;83.140.99
- Single-use medical examination gloves-part 2: gloves made from Poly (vinyl chloride) - Specification and test methods, Iranian National Standardization Organization, ICS:85.140.99;11.140
- راهنمای استفاده از ماسک و دستکش در جریان پاندمی کووید ۱۹ و ویرایش پنجم ژوئن ۲۰۲۰ (مرداد ۱۳۹۹)

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا). کد موضوع ۱۰۷۲۹ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۷۲۹)