



نحوه‌ی استفاده از ماسک

نحوه‌ی شستن و نگهداری

ماسک را قبل از اولین استفاده بشویید. هر روز آن را استریل‌سازی کنید. در صورت استفاده‌ی زیاد، مثلاً در صورت حرف زدن زیاد، باید آن را هر چهار ساعت استریل‌سازی کنید.

ماسک را به مدت 30 دقیقه در دمای حداقل 60 درجه بشویید، و یا برای مدت کمی در یک قابلمه با آب داغ بجوشانید.



ماسک را پس از شستن با حرارت بالا اتو کنید



بگذارید که ماسک کاملاً خشک شود، هیچ‌گاه از ماسک خیس استفاده نکنید. برای نگهداری از ماسک، آن را در کیسه بسته و ترجیحاً پارچه‌ای ببندازید که بشود همراه با کیسه شست.



در قسمت پایینی ماسک فیلتری قرار دارد. توجه داشته باشید که فیلتر زیادی سنگین نشود، چون‌که در آن صورت نفس کشیدن دشوار می‌شود.



در چه مواقعی؟

ماسک از پخش شدن قطره‌های ریزی که در وقت مثلاً سرفه یا صحبت کردن در هوا پخش می‌شوند جلوگیری می‌کند. با استفاده از ماسک از دیگران حفاظت می‌کنید و اشیائی که در دور-و-پیر شماست آلوده نمی‌شود.

در هنگام تماس نزدیک، یعنی در صورتی که نتوانید 1.5 متر فاصله بگیرید.



برای افراد بالای 12 سال در وسائط نقلیه‌ی عمومی اجباری است.



در مکان‌های عمومی شلوغ استفاده از آن توصیه می‌شود.



در سوپرمارکت‌ها و مغازه‌های دیگر استفاده از آن توصیه می‌شود



در وقت ملاقات از افراد آسیب‌پذیر. اگر خودتان دچار برخی بیماری‌ها هستید، همیشه وقتی بیرون می‌روید ماسک بزنید



تا حد امکان از برداشتن و گذاشتن ماسک خودداری کنید. ماسک را ترجیحاً در وقت خارج شدن از منزل بگذارید.

اگر نیاز شد که برای چند لحظه ماسک را بردارید (مثلاً برای نوشیدن چیزی)، آن را در یک جای تمیز بگذارید، جایی که بعداً به راحتی بتوانید تمیز کنید و یا آن را در یک پاکت یا ساک منفذدار بگذارید.

ماسک خود را در یخچال یا فریزر نگهداری نکنید. سرما ویروس را از بین نمی‌برد. علاوه بر این، این خطر وجود دارد که با این کار مواد خوراکی را آلوده کنید.



به یاد داشته باشید که

استفاده از ماسک فقط زمانی مفید است که از دستورالعمل‌های اولیه نیز پیروی کنید:

- در میان آرنج خود سرفه یا عطسه کنید
- تماس‌های اجتماعی خود را محدود کنید
- در صورت بیماری در خانه بمانید
- 1.5 متر فاصله را رعایت کنید
- دستان خود را به طور مستمر با آب و صابون بشویید
- به صورت خود دست نزنید

نحوه‌ی گذاشتن ماسک

- 

1 قبل از دست زدن به ماسک دستان خود را به طور اساسی با آب و صابون بشویید.
- 

2 در وقت برداشتن ماسک، از بند‌های آن بگیرید و پشت سر خود گره بزنید.
- 

3 به طرف داخلی ماسک دست نزنید.
- 

4 ماسک باید هر چه بیشتر به صورت شما چسبیده باشد. بینی، دهان و چانه‌ی خود را بپوشانید.

نحوه‌ی برداشتن ماسک

- 

1 قبل از برداشتن ماسک دستان خود را به طور اساسی با آب و صابون بشویید.
- 

2 هنگام باز کردن، فقط از بند‌های آن بگیرید.
- 

3 دست به صورت خود نزنید.
- 

4 وقتی خانه رسیدید، ماسک را بلافاصله داخل ماشین لباسشویی بیندازید. سپس دستان خود را دوباره بشویید.

