

شده (مثل شل شدن نوارهای کشی، عدم تثبیت مناسب ماسک روی صورت، شکسته شدت قطعه فلزی روی بینی و...) آن را در سطل زباله بیندازید.

ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید و آن را در نایلون گذاشته و در سطل زباله بیندازید.

مراحل استفاده صحیح از ماسک:



قبل از استفاده از ماسک دست های خود را بشویید و ضدعفونی کنید.



ماسک را روی بینی، دهان و چانه خود قرار دهید.



بعد از فیکس کردن موقعیت ماسک کش را پشت سر یا گوش قرار دهید.



سیم نازک فلزی روی ماسک را به آرامی فشار دهید تا به صورت شما بچسبد.



اگر هوا از اطراف ماسک به بیرون نشت می کند با فیکس کردن کش ها آن را برطرف کنید.

توجه:

تنها زمانی استفاده از ماسک موثر خواهد بود که شما دست های خود را مرتب بشویید و نحوه استفاده صحیح از ماسک را رعایت نمایید.

بهداشت دست اولین و مهم ترین اقدام دفاعی در مقابله کرونا ویروس است.

چه زمانی دستهایمان را بشوییم؟



- بعد از عطسه و سرفه
- داشتن ارتباط با یک فرد بیمار
- قبل و در هنگام پخت غذا
- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- کثیفی دست ها به صورت آشکار
- بعد از رسیدگی به حیوانات خانگی

چه زمانی از ماسک استفاده کنید؟

- اگر با افراد مشکوک به بیماری کرونا در ارتباط هستید.
- اگر شما مشکوک به بیماری کرونا هستید.
- اگر شما مبتلا به بیماری کرونا هستید.
- اگر شما سرفه و عطسه می کنید.
- اگر شما سرماخوردگی دارید.



استفاده از ماسک

در تهیه و استفاده از ماسک به نکات زیر توجه داشته باشید:



- ماسک مناسب و استاندارد استفاده کنید.
- در صورت استفاده از ماسک های عادی، پس از هر بار استفاده آن را دور بیندازید.
- هنگام استفاده از ماسک از لمس آن (به خصوص سطح خارجی) خود داری کنید و در صورت لمس اتفاقی دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- اگر ماسک دچار آسیب



در صورت استفاده از فرآورده های حیوانی (گوشت و تخم مرغ) آن ها را به خوبی بشویید و سپس به طور کامل بپزید.



از حضور در مکان های پرجمعیت و لمس سطوح و وسایل عمومی خودداری کنید.

از لمس در و دیوارها خودداری نمایید.

هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان یا بینی خود را با یک دستمال و یا گودی آرنج بگیرید و سپس دستمال را در سطل زباله بیندازید.



بعد از عطسه یا سرفه دست های خود را با آب و صابون بشویید و با الکل ضد عفونی کنید.



آب دهان خود را در مکان عمومی نریزید.



از تماس نزدیک با افراد آلوده و دارای علائم شبیه آنفولانزا یا سرماخوردگی خودداری کنید.

از تماس افراد سالمند با بیمار مشکوک جداً خودداری کنید.



همیشه قبل از غذا دست های خود را بشویید.