

◆ اگر ماسک دچار آسیب 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 ضد عفونی 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 مقابل کرونا ویروس است.



چه زمانی دستهایتان را بشوید؟

- ◆ 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 (بخصوص سطح خارجی) خود داری کنید و در صورت لمس اتفاقی دست های خود را با آب و صابون بشویید.



- ◆ در صورت استفاده از فرآورده های حیوانی (گوشت و تخم مرغ) آن ها را به خوبی بشوید 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 بشوید 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 بشوید.