

## COVID-19: استفاده از ماسک‌های صورت

پوشیدن ماسک صورت علاوه بر رعایت فاصله فیزیکی و سایر تدابیر بهداشت عمومی می‌تواند از انتشار COVID-19 جلوگیری کند. اگر رعایت فاصله فیزیکی دشوار است، همیشه باید از ماسک استفاده شود.

### در مکان‌های عمومی به ماسک نیاز است

آیین‌نامه 541-2020 و آیین‌نامه 542-2020 شهرداری تورنتو همه را ملزم به زدن ماسک یا پوشاننده صورت در همه فضاهای عمومی سربسته از جمله مناطق مشاعی در ساختمان‌های دارای ساکنین متعدد می‌کند. دولت استانی نیز پوشیدن ماسک در فضاهای سربسته را طبق [قانون بازگشایی انتاریو الزامی](#) می‌کند.

### ماسک و کنترل منبع

وقتی ما برای پوشاندن قطرات تنفسی خود ماسک می‌زنیم، این امر باعث کنترل منبع برای کاهش گسترش جرم‌ها در هوا و سطوح می‌شود. بعضی ماسک‌ها نیز می‌توانند فرد را از عفونت محافظت کنند.

### خصوصیات یک ماسک پارچه‌ای خوب

- ماسک‌ها حداقل باید از دو لایه تشکیل شده باشند که محکم دوخته شده است (مثل نخ یا لینن) و در صورت امکان، یک لایه «فیلتر» میانی داشته باشند. یک ماسک سه لایه می‌تواند محافظت بیش‌تر ایجاد کند.
- در ماسک‌های جیب‌دار یک فیلتر یکبار مصرف قهوه، دستمال کاغذی یا پارچه فیلتر چندبار مصرف اضافه کنید.
- در ماسک‌های بدون جیب، یک طرف را برش/باز کرده و یک فیلتر را بین دو لایه قرار دهید.
- ماسک شما باید مناسب صورت شما بوده، بینی، دهان و چانه شما را بدون ایجاد شکاف بپوشاند.
- ماسک شما باید راحت باشد، نفس کشیدن آسان بوده و دید شما را محدود نکند.
- ماسک و بند حلقه/گوش آن باید مناسب باشد تا موقع استفاده نیاز به تنظیم نباشد.
- پارچه‌ای را انتخاب کنید که در مقابل شستشو در دمای بالا (مثل پارچه نخ) مقاوم باشد. از پارچه کثی استفاده نکنید.
- پارچه‌ای را انتخاب کنید که شکل ماسک را بعد از شستن و خشک کردن حفظ می‌کند.

از تارنمای [دولت کانادا](#) برای دریافت اطلاعات بیش‌تر درباره ماسک‌های تهیه شده در خانه بازدید کنید.

### استفاده مناسب از ماسک صورت

- دست‌های خود را قبل از پوشیدن و برداشتن ماسک شسته یا ضدعفونی کنید.
- ماسک را بدون شکاف، روی بینی، دهان و چانه خود قرار دهید.
- اگر ماسک مرطوب یا کثیف شد، آن را عوض کنید.
- ماسک را از حلقه دور گوش، بدون دست زدن به جلوی ماسک بردارید.
- ماسک استفاده شده را در کیسه پلاستیکی یا مستقیم در سطل لاندری قرار دهید تا شسته شود.

- ماسک پارچه‌ای را در دور شستشوی داغ و خشک کن همراه با سایر لباس‌ها بشویید.

## موقع استفاده از ماسک از چه چیزهایی باید پرهیز کرد

- ماسک خود را با دیگران مشترک استفاده نکنید.
- ماسک‌های یک‌بار مصرف را چند بار استفاده نکنید.
- از لمس صورت یا ماسک در هنگام استفاده پرهیز کنید.
- ماسک خود را زیر بینی، چانه یا پیشانی نگذاشته یا آن را از گوش خود آویزان نکنید.
- به کودکان زیر دو سال ماسک نزنید.
- به افرادی که مشکل تنفسی دارند یا نمی‌توانند بدون کمک ماسک را بردارند، ماسک نزنید.

## افرادی که در معرض خطر بیش‌تر ابتلا به COVID-19 هستند

افرادی که به علت وضعیت شغلی یا زندگی خود در معرض خطر بیش‌تر ابتلا به COVID-19 یا کسانی که مستعد ابتلا به بیماری شدید به علت COVID-19 هستند، باید از ماسک سه لایه استفاده کنند. در صورت وجود، از ماسک‌های پزشکی نیز می‌توان استفاده کرد.

## الزامات محیط کار

ماسک‌های پارچه‌ای جایگزین تجهیزات محافظت فردی (PPE) موردنیاز در محیط کار نمی‌شوند. قانون بازگشایی انتاریو استفاده از ماسک از جمله توسط کارکنان در همه فضاهای بسته را الزامی کرده است.

## افرادی که قادر به پوشیدن ماسک نیستند

ما باید به کسانی که به علت سن یا وضعیت سلامت خود قادر به پوشیدن ماسک نیستند، احترام بگذاریم. کسب و کارها و تامین‌کنندگان خدمات باید به خدمات جایگزین به افرادی بیندیشند که قادر به پوشیدن ماسک نیستند. به تحویل کنار جدول یا ارابه خدمات در ساعات غیرواج بیندیشید.

## محصولاتی که توصیه نمی‌شوند

سپر صورت جایگزین ماسک نمی‌شود زیرا دیگران را از ذرات تنفسی شما محافظت نمی‌کند. سپر صورت را می‌توان همراه ماسک برای محافظت بیش‌تر از خود فرد استفاده کننده پوشید.

- ماسک‌های پلاستیکی دیگران را از ذرات تنفسی شما محافظت نمی‌کنند و نمی‌توان آنها را بین دو استفاده تمیز و ضدعفونی کرد.
- ماسک‌هایی که شیر آگروز دارند، تنفس را برای فرد پوشنده راحت‌تر می‌کنند، اما می‌توانند ذرات تنفسی را در هوا پخش کنند.

برای دریافت اطلاعات بیش‌تر، از [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) بازدید کرده یا با شماره 416-338-7600 تماس بگیرید. برنامه [COVID Alert](#) را دالود کنید. اگر با فردی که جواب آزمایش COVID-19 او مثبت شده تماس داشته باشید، این برنامه به شما هشدار خواهد داد.