

## کویید-19: استفاده از ماسک صورت

علاوه به رعایت فاصله اجتماعی و سایر تدابیر صحی، پوشیدن ماسک میتواند پخش کویید-19 را کاهش دهد. در جا هایی که رعایت فاصله اجتماعی مشکل باشد، ماسک باید همیشه پوشیده شود.

### پوشیدن ماسک در محلات عامه لازمی است

**مقرر قانونی 2020-541** و **مقرر قانونی 2020-542** شهر تورنتو همه باشندگان را مکلف ساخته است تا در همه محلات سر بسته عامه، بشمول ساحات داخل ساختمانهای رهائشی، ماسک بپوشند. مقامات دولتی ولایتی همچنان از همه میخواهد تا از پیروی از **قانون بازگشایی اونتاریو** در محلات سر بسته ماسک بپوشند.

### پوشیدن ماسک و کنترل منبع مریضی

زمانیکه ما همه ماسک میپوشیم تا قطرات کوچک را که از سیستم تنفسی ما بیرون میشود بپوشانیم، از طریق **کنترل منبع** مریضی، پخش میکروب ها در فضا و بر روی اشیا را کاهش میدهیم. بعضی ماسک ها همچنان میتواند استفاده کننده را از عفونت و سرایت محفوظ نگهدارد.

### خصوصیات یک ماسک خوب تکه بی

- ماسک ها باید از حد اقل دو لایه تکه بافته شده (مانند تکه نخی یا کتان)، و در صورت امکان، یک لایه وسطی "فلتر"، ساخته شود. یک ماسک سه لایه میتواند حفاظت بیشتر را فراهم سازد.
- در ماسک هایی که جیب دارد میتواند فلتر یک بار مصرف قهوه، دستمال کاغذی و یا فلتر تکه بی قابل استفاده مجدد را اضافه نمایید.
- در ماسک های که جیب ندارند، یک طرف دوختگی آنرا قطع یا باز کنید و فلتر را در بین دو لایه آن قرار دهید.
- ماسک شما باید برابر اندازه روی شما باشد، بینی، دهن و زخ شما را بدون خالیگاه بپوشاند.
- ماسک شما باید راحت باشد، باید به آسانی از آن تنفس نموده بتوانید، و دید شما را باید محدود نسازد.
- ماسک و تسمه های گوش آن باید برابر روی شما باشد تا در جریان استفاده از آن ضرورت به عیار ساختن آن را نداشته باشید.
- از تکه های (مانند تکه نخی) استفاده کنید که هنگام شستن در بلندترین درجه حرارت مقاومت داشته باشد. از تکه های کششی یا ستریچ استفاده نکنید.
- تکه هایی را استفاده کنید که بعد از شستن و خشک شدن، شکل و ساختمان ماسک به حالت اصلی خود باقی بماند.

برای معلومات بیشتر در مورد ماسک های ساخته شده در خانه، به وبسایت **دولت کانادا** مراجعه نمایید.

### استفاده درست از ماسک صورت

- قبل از پوشیدن و بعد از دور نمودن ماسک، دست های خویشرا بشویید و یا ضد عفونی نمایید.
- ماسک را بدون خالیگاه بر روی بینی، دهن و زخ خویش بپوشید.
- ماسک مرطوب یا کثیف را تبدیل نمایید.
- ماسک را با گرفتن از تسمه های آن دور کنید و به قسمت پیشروی آن دست نزنید.
- ماسک استفاده شده خویشرا در خریطه پلاستیکی و یا مستقیماً در سبد لباس های ناپاک بگذارید تا شسته شود.
- ماسک ها را در درجه داغ ماشین لباس شویی و خشک کن، یکجا با سایر لباس ها بشویید و خشک نمایید.

## حین استفاده ماسک، از کدام موارد خودداری کنیم

- ماسک خویش را با دیگران شریک نسازید.
- ماسک های یکبار مصرف را دوباره استفاده نکنید.
- حین پوشیدن ماسک، از دست زدن به ماسک و صورت خویش خودداری کنید
- ماسک را زیر بینی، زیر زرخ و بر روی پیشانی نپوشید و آنرا بر گوش های خویش آویزان نکنید.
- به اطفال زیر سن دو سال، ماسک نپوشانید.
- به اشخاصی که مشکل تنفسی دارند و خودشان ماسک را از صورت دور کرده نمیتوانند، ماسک نپوشانید.

## کسانیکه در معرض خطر بیشتر کووید-19 قرار دارند

کسانیکه بنابر شرایط مختص زندگی و کار در خطر بیشتر مصاب شدن به کووید-19 هستند، و یا آنانیکه از [اثر کووید-19 در معرض امراض شدید قرار میگیرند](#)، باید از ماسک های سه لایه استفاده کنند. ماسک های طبی نیز در صورت مهیا بودن، استفاده شده میتواند.

## شرایط محل کار

ماسک های تکه بی جاگزین وسایل حفاظت شخصی (PPE) که در محل کار لازم است، شده نمیتواند. [قانون بازگشایی اوتناریو](#) حکم میکند که همه افراد بشمول کارمندان باید در محلات سربسته، ماسک بپوشند.

## کسانیکه قادر به پوشیدن ماسک نیستند

ما باید به افرادی که بنابر سن و حالت صحی قادر به پوشیدن ماسک نیستند، بی حرمتی نکنیم. شرکت ها و عرضه کننده گان خدمات باید به کسانیکه قادر به پوشیدن ماسک نیستند، شیوه های بدیل عرضه خدمات را در نظر بگیرند. اشیای مورد نیاز مشتریان را در کنار جاده بگذارید و یا خدمات را در ساعاتی فراهم کنید که بیروبار نباشد.

## اشیا و وسایلی که سفارش نمیگردد

- ماسک های سپر پلاستیکی نمیتواند بدیل ماسک های تکه شود زیرا این نوع ماسک ها نمیتوانند دیگران را از ذرات تنفسی شما حفاظت کند. ماسک سپر پلاستیکی یکجا با ماسک تکه بی میتواند برای محافظت بیشتر استفاده کننده، پوشیده شود.
- ماسک های پلاستیکی نمیتوانند دیگران را از ذرات تنفسی شما حفاظت کند و نمیتوان آنرا بعد از استفاده، شست و یا ضد عفونی کرد.
- ماسک های دارای وال تنفسی میتواند تنفس را برای استفاده کننده آسان و راحت سازد، اما میتواند ذرات تنفسی را در اتاق پخش کند.

برای [معلومات بیشتر](#)، به وبسایت [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) مراجعه نموده و یا با شماره 416-338-7600 در تماس شوید.

[اپلیکیشن آگهی دهنده کووید](#) را [دانلود](#) کنید. این اپ میتواند شما را از تماس نزدیک با شخصی که به کووید-19 مصاب است، مطلع سازد.