

گزارش گروه ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی در خصوص استفاده از ماسک در خارج از محیط های درمانی

بدنبال اعلام مرحله فاصله گذاری هوشمند برای مبارزه با بیماری کووید ۱۹ بسیاری از مردم برای حضور در اماکن عمومی و شغلی از انواع ماسک، بویژه ماسک های خانگی استفاده می کنند؛ گرچه تا کنون شواهد قانع کننده ای در رابطه با اثر بخشی استفاده از ماسک برای عموم افراد به منظور پیشگیری از ابتلا به این بیماری وجود ندارد اما مشاهدات میدانی بیانگر استفاده وسیع از آن در سطح جامعه است. از جمله در بسیاری از جلسات رسمی که تصاویر آن از رسانه ملی یا سایر رسانه های منتشر میگردد، به کرات استفاده نادرست از ماسک دیده میشود.

این استفاده ناصحیح نه تنها در پیشگیری از کووید ۱۹ بی تاثیر است بلکه بیم آن می رود که این استفاده نادرست منجر به انتقال بیشتر بیماری شود.

گروه ارتقای سلامت با بررسی متون و در نظر گرفتن شرایط ملی، برای تاثیر گذاری و مقید بودن استفاده از ماسک خانگی و به کار بردن ماسک در خارج از محیط های درمانی موارد زیر را پیشنهاد مینماید:

(۱) استفاده از ماسک، جایگزین سایر اقدامات بهداشتی نیست و باید رعایت فاصله گذاری اجتماعی همراه با رعایت شستشوی دست و یا ضدعفونی آن با استفاده از محلول های بر پایه الکل باشد.

(۲) باید اطلاع رسانی کرد تا اطمینان کاذب از حفاظت کامل در زمان استفاده از ماسک در افراد ایجاد نگردد.

(۳) در زمان حضور افراد در فضاهای بسته نظیر وسایل نقلیه عمومی و آسانسور که تهویه مناسب ندارند و امکان تراکم افراد در آنها بیشتر است ممکن است استفاده از ماسک نقش بیشتری در جلوگیری از انتقال عفونت داشته باشد.

(۴) قبل از پوشیدن ماسک، شستن دستها با آب و صابون یا ضدعفونی کننده های الکلی انجام شود.

(۵) در زمانیکه ماسک بر روی صورت قرار دارد از دست زدن به آن خودداری شود.

(۶) ماسک می بایست بطور کامل دهان و بینی را بپوشاند و در هنگام صحبت کردن جابجا نشود.

(۷) به محض مرطوب شدن ماسک از یک ماسک جدید استفاده شود.

۸) به منظور دورانداختن ماسک، از بندهای پستی و ابتدا از بند پایین برداشته شود و به هیچ وجه به قسمت جلویی ماسک دست زده نشود و پس از برداشتن ماسک، شستشوی دست و یا ضدعفونی آن با استفاده از محلول‌های بر پایه الکل انجام گردد.

۹) بعضی از ماسک‌ها با شرایط خاص قابل استفاده مجدد است. شرط آن عدم آلودگی سطح بیرونی ماسک به خون و ترشحات است. برای گند زدایی ماسک حسب جنس آن می‌توان از روش‌های حرارت خشک و مرطوب که باید دستورالعمل آن توسط وزارت بهداشت تهیه شود، استفاده کرد.

۱۰) دفع ماسک باید در کیسه پلاستیکی شفاف و در بسته باشد.

۱۱) استفاده از ماسک‌های دارای شیر یک طرفه یا Exhalation Valve که عمدتاً برای حفاظت در مقابل ذرات معلق در زمان آلودگی هوا کاربرد دارد در این شرایط توصیه نمی‌شود و با هدف پوشاندن دهان و بینی توسط افراد جامعه برای پیش‌گیری از آلوده شدن دیگران در تناقض است و باید کاربرد عمومی آن متوقف شود به ویژه اینکه در کسانی که خود آلوده به ویروس هستند این قبیل ماسک‌ها می‌تواند باعث انتشار بیشتر ویروس به سایرین شود. عرضه عمومی این ماسک‌های موسوم به فیلتر دار باید مورد تجدید نظر قرار گیرد.

ضروری است برای جلوگیری از اثرات ناشی از استفاده ناصحیح از ماسک و دفع غیربهداشتی آن به طرق گوناگون آموزش‌های لازم به مردم داده شود.

پیشنهاد می‌شود آرایه این آموزش‌ها در دستور کار وزارت بهداشت قرار گیرد و از طریق رسانه ملی و شبکه‌های اجتماعی در زمان‌های مناسب به مردم آرایه شود.

اهمیت این آموزش‌ها زمانی بیشتر می‌شود که بسیاری از مردم با زدن ماسک در خود احساس ایمنی کاذب کرده و با خیال آسوده و بدون در نظر گرفتن محدودیت‌ها برای کارهای غیر ضروری نیز، در اجتماع حاضر می‌شوند در صورتیکه هدف استفاده از این نوع ماسک‌ها توسط عموم مردم حفاظت از دیگران در برابر آلودگی است و به شخص استفاده‌کننده از این جهت ایمنی نمی‌بخشد.