گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۱۱۰۴
یکشنبه ۲۹ فروردین ۱۴۰۰ ۱۱:۴۸

همه چیز درباره استفاده همزمان از «دو ماسک»

نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد پوشیدن دو ماسک می تواند تاثیر کارآمدی فیلتر کردن ذرات به اندازه کروناویروس را دو برابر نماید و از رسیدن این ذرات به بینی و دهان فرد جلوگیری کند.

به گزارش خبرنگاران جامعه گزارش خبر و به نقل از ساینس دیلی، به گفته محققان دلیل افزایش فیلتراسیون افزودن چند لایه پارچه نیست، بلکه از بین بردن هرگونه شکاف یا محل نفوذ در ماسک است.

«امیلی سیکبرت-بنت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کارولینای شمالی، در این باره می‌گوید: «ماسک های پزشکی به گونه‌ای طراحی شده اند که از نظر مواد دارای پتانسیل فیلتراسیون بسیار خوبی هستند، اما نحوه تناسب آنها با صورت ما خیلی خوب نیست.»

محققان بعد از بررسی چندین نوع ماسک دریافتند کارآمدی فیلتراسیون پایه ماسک به دلیل تناسب چهره و ماسک در هر فرد متفاوت است. اما به طور کلی، یک ماسک جراحی بدون تغییر در اندازه آن، حدود ۴۰-۶۰٪ در جلوگیری از ذرات اندازه کروناویروس مؤثر است. ماسک پارچه‌ای حدود ۴۰٪ مؤثر است.

یافته‌های اخیر آنها در مورد دو تا شدن ماسک‌های صورت، نشان می‌دهد که وقتی ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی قرار می‌گیرد، کارآمدی فیلتراسیون آن حدود ۲۰٪ بهبود می‌یابد.

هنگامی که ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی قرار می‌گیرید، ماسک‌های پارچه‌ای با از بین بردن شکاف‌ها و نزدیک نگه داشتن ماسک جراحی به صورت، به طور مداوم بینی و دهان را می‌پوشانند.

چگونه می‌توان به درستی از دو ماسک استفاده کرد؟

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها این موضوع را که آیا استفاده از دو ماسک نسبت به یک ماسک، محافظت بیشتری از فرد می‌کند را مورد بررسی قرار داد و دریافت که بله همین‌طور است. محققان متوجه شدند که استفاده از یک ماسک، از نوع جراحی یا پارچه‌ای، جلوی ۴۰% از ذراتی که به سمت ما می‌آیند، را می‌گیرد. هنگامی که یک ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی قرار داده می‌شود، از ورود حدود ۸۰% از ذرات جلوگیری می‌کند.

در اینجا به توصیه‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها و برخی نکات در مورد نحوه درست استفاده از ماسک نگاهی می‌اندازیم:

وقتی ماسکتان مرطوب شد، آن را عوض کنید. نفس کشیدن با ماسک مرطوب دشوارتر است، در فیلتر کردن ذرات کارایی کمتری دارد و از لبه‌های ماسک ورود و خروج هوا بیشتر اتفاق می‌افتد

چه کاری باید انجام شود: ماسک پارچه‌ای را روی ماسک جراحی یا پزشکی قرار دهید. این کار کمک می‌کند تا تنظیم ماسک راحت‌تر شود و شکاف‌های اطراف دو طرف صورت یا بینی را می‌پوشاند. مطمئن شوید که شکاف‌های اطراف ماسک مسدود شده و موجب اذیت شما نمی‌شود.

چه کاری نباید انجام شود: دو ماسک یکبار مصرف را که به گونه مناسبی طراحی نشده‌اند، روی هم قرار ندهید. استفاده همزمان از بیش از یک ماسک یکبار مصرف، موجب قرارگیری بهتر و مناسب‌تر بر روی صورت نخواهد شد. همچنین، از ماسک KN۹۵، نوعی ماسک صورت فیلتر دار، که معمولاً ساخت کشور چین است، به همراه هر ماسک دیگری استفاده نکنید.

بایدهای ماسک پارچه‌ای: یک ماسک پارچه‌ای را انتخاب کنید که از چند لایه پارچه قابل تنفس و محکم تهیه شده و شامل سیم بینی نیز باشد، که می‌تواند به تناسب بهتر ماسک کمک کند. آیا وقتی ماسک پارچه‌ای را در مقابل منبع نور نگه می‌دارید، جلوی نور را می‌گیرد؟ در این صورت به طور مناسب ساخته شده است.

نبایدهای ماسک پارچه‌ای: از استفاده از هرگونه ماسک پارچه‌ای که شامل دریچه یا منفذ بازدم است، که می‌تواند قطره‌های تنفسی را به داخل ماسک وارد یا از آن خارج کند، اجتناب کنید.

حلقه‌های گوش

چه کاری باید انجام شود: مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کند که حلقه‌های گوش (بندها) ماسک سه لایه را گره بزنید تا متناسب‌تر شود و لبه‌های ماسک محکم‌تر روی صورتتان قرار بگیرند. ابتدا ماسک را از طول از وسط تا بزنید، گوشه‌ها و لبه‌ها را کنار هم قرار دهید. تا جایی که می‌توانید برای تماس بیشتر ماسک با صورتتان به گره زدن بندها ادامه دهید. سپس، قالب بینی فلزی را خم کنید تا متناسب با فرم بینی شما باشد. گره باعث می‌شود که کناره‌های ماسک که نزدیک حلقه‌های گوش است، پف کند. آن لبه‌های پف کرده را به صورت چین جمع کنید تا روی گونه شما صاف بماند.

چه کاری نباید انجام شود: همزمان بیش از یک ماسک یکبار مصرف استفاده نکنید، این کار باعث قرارگیری مناسب‌تر ماسک روی صورتتان نمی‌شود. ماسک را فقط با حلقه‌های گوش، طناب یا بندهای آن تنظیم کنید، نه با سطح ماسک.

در مورد KN۹۵ چه باید کرد؟

KN۹۵ نیازی به اصلاح بندها ندارد. در حالت ایده‌آل، این نوع ماسک می‌تواند تا ۹۵% ذرات موجود در هوا را فیلتر کند، با این حال، ماسک‌های تقلبی KN۹۵، تشخیص KN۹۵ های واقعی از موارد جعلی از طریق مشاهده را، دشوار می‌کند. از ماسک KN۹۵ با دریچه بازدم استفاده نکنید، که باعث می‌شود قطرات تنفسی به داخل ماسک نشت کنند یا از آن خارج شوند. اگر ریش دارید، ممکن است این نوع ماسک مناسبتان نباشد. ماسک KN۹۵ را به همراه ماسک KN۹۵ یا هر نوع ماسک دیگر استفاده نکنید.

پوشش نایلونی روی ماسک

آنچه باید انجام داد: مطالعات دیگری نشان داده‌اند که استفاده از یک پوشش آستین‌مانند درست شده از جوراب، از جنس نایلون خالص، دور گردن و کشیدن آن به سمت بالا و روی ماسک پارچه‌ای یا جراحی، با محکم‌تر کردن ماسک بر روی صورت و کاهش شکاف لبه‌ها، محافظت از فرد را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد.

آنچه باید انجام شود: نشت هوا در اطراف لبه‌های ماسک پارچه‌ای یا جراحی می‌تواند با قرار دادن یک بریس یا بند در روی ماسک، به منظور متناسب‌تر شدن، کاهش یابد. اخیراً یک مطالعه نشان داده است هنگامی که از یک تثبیت‌کننده محکم یا کشسان ماسک استفاده می‌شود، به طور بالقوه می‌تواند

محافظت از فرد را تا ۹۰% در برابر ذرات افزایش دهد.
می‌توانید برای تهیه یک تثبیت کننده ماسک (بریس ماسک) به روش زیر عمل کنید:ابتدا سه باند لاستیکی (کش) را با هم زنجیر کنید. دوم، نوار لاستیکی وسط را در جلوی ماسک در اطراف چانه و بینی قرار دهید، آن را متناسب با
صورتتان تنظیم کنید تا کاملاً بسته شود.
توصیه‌های دیگر استفاده از ماسک که باید در ذهن داشته باشید:
چه موقع از ماسک استفاده کنیم؟
. هر زمان در محیط عمومی هستید از ماسک استفاده کنید. کودکان زیر ۲ سال و افراد دچار ناتوانی یا بیماری پزشکی زمینه‌ای نباید ماسک بزنند.
. هنگام مسافرت داخلی یا سفر به خارج از کشور، در هواپیما، اتوبوس، قطار و سایر وسایل حمل و نقل عمومی استفاده از ماسک الزامی است.
. اگر در نزدیکی افرادی هستید که با شما زندگی نمی‌کنند، ماسک بزنید.
. اگر با فرد بیماری که علائم کووید ۱۹ دارد یا تست کووید ۱۹ او مثبت است زندگی می‌کنید، در داخل خانه خود ماسک بزنید.
چگونه ماسک بزنیم؟
. همیشه قبل از استفاده از ماسک، دستان خود را بشویید و یا از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید و در حالی که ماسک را زدید، آن را لمس نکنید.
. اگر از عینک استفاده می‌کنید، ماسکی پیدا کنید که در نزدیک‌ترین حالت روی بینی‌تان قرار بگیرد یا دارای سیم بینی باشد تا به کاهش بخارگرفتگی عینکتان کمک کند. همچنین می‌توانید اسپری ضد بخار ساخته شده برای عینک را امتحان نمایید.
. از ماسکی که از پارچه‌ای ساخته شده که نفس کشیدن را سخت می‌کند استفاده نکنید. هر ماسکی را که شامل یک دریچه یا منفذ بازدم باشد، کنار بگذارید، زیرا باعث می‌شود ذرات ویروس فرار کنند. ماسک N۹۵ برای کارکنان مراقبت‌های بهداشتی مناسب است.
در هوای سرد چه کاری باید انجام داد؟
. ماسک را زیر شال گردن، ماسک اسکی یا هر پوششی که روی دهانتان را می‌پوشاند مانند کلاه بالاکلاوا بزنید، این موارد جایگزین ماسک نیستند.
. وقتی ماسکتان مرطوب شد، آن را عوض کنید. نفس کشیدن با ماسک مرطوب دشوارتر است، در فیلتر کردن ذرات کارایی کمتری دارد و از لبه‌های ماسک ورود و خروج هوا بیشتر اتفاق می‌افتد.
. یک ماسک اضافی، برای جایگزینی ماسکی که از رطوبت تنفس شما در اثر برف یا باران خیس می‌شود، به همراه داشته باشید.