

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 می گوید: «ماسک های پزشکی به گونه ای 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 پارچه ای حدود ۴۰٪ مؤثر است.

یافته های اخیر آنها در مورد دو تا شدن ماسک های صورت، نشان می دهد که وقتی ماسک پارچه ای روی ماسک جراحی قرار می گیرد، کارآمدی فیلتراسیون آن حدود ۲۰٪ بهبود می یابد.

هنگامی که ماسک پارچه ای روی ماسک جراحی قرار می گیرید، ماسک های پارچه ای با از بین بردن شکاف ها و نزدیک نگه داشتن ماسک جراحی به صورت، به طور مداوم بینی و دهان را می پوشانند.

چگونه می توان به درستی از دو ماسک استفاده کرد؟

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها این موضوع را که آیا استفاده از دو ماسک نسبت به یک ماسک، محافظت بیشتری از فرد می کند را مورد بررسی قرار داد و دریافت که به همین طور است. محققان متوجه شدند که استفاده از یک ماسک، از نوع جراحی یا پارچه ای، جلوی ۴۰٪ از ذراتی که به سمت ما می آیند، را می گیرد. هنگامی که یک ماسک پارچه ای روی ماسک جراحی قرار داده می شود، از ورود حدود ۸۰٪ از ذرات جلوگیری می کند.

در اینجا به توصیه های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها و برخی نکات در مورد نحوه درست استفاده از ماسک نگاهی می اندازیم: وقتی ماسکانتان مرطوب شد، آن را عوض کنید. نفس کشیدن با ماسک مرطوب دشوارتر است، در فیلتر کردن ذرات کارایی کمتری دارد و از لبه های ماسک ورود و خروج هوا بیشتر اتفاق می افتد.

چه کاری باید انجام شود: ماسک پارچه ای را روی ماسک جراحی یا پزشکی قرار دهید. این کار کمک می کند تا تنظیم ماسک راحت تر شود و شکاف های اطراف دو طرف صورت یا بینی را می پوشانند. مطمئن شوید که شکاف های اطراف ماسک مسدود شده و موجب اذیت شما نمی شود.

چه کاری نباید انجام شود: دو ماسک یکبار مصرف را که به گونه مناسبی طراحی نشده اند، روی هم قرار ندهید. استفاده همزمان از بیش از یک ماسک یکبار مصرف، موجب قرارگیری بهتر و مناسب تر بر روی صورت نخواهد شد. همچنین، از ماسک KN95، نوعی ماسک صورت فیلتر دار، که معمولاً ساخت کشور چین است، به همراه هر ماسک دیگری استفاده نکنید.

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

نبایدهای ماسک پارچه ای: از استفاده از هرگونه ماسک پارچه ای که شامل دریچه یا منفذ بازدم است، که می تواند قطره های تنفسی را به داخل ماسک وارد یا از آن خارج کند، اجتناب کنید.

حلقه های گوش

چه کاری باید انجام شود: مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها توصیه می کند که حلقه های گوش (بندها) ماسک سه لایه را گره بزنید تا متناسب تر شود و لبه های ماسک محکم تر روی صورتتان قرار بگیرند. ابتدا ماسک را از طول از وسط تا بزنید، گوشه ها و لبه ها را کنار هم قرار دهید. تا جایی که می توانید 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 می شود که کناره های ماسک که نزدیک حلقه های گوش است، پف کند. آن لبه های 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 مناسب تر ماسک روی صورتتان نمی شود. ماسک را فقط با حلقه های گوش، طناب یا بندهای آن تنظیم کنید، نه با سطح ماسک.

در مورد KN95 چه باید کرد؟

KN95 نیازی به اصلاح بندها ندارد. در حالت ایده آل، این نوع ماسک می تواند تا ۹۵٪ ذرات موجود در هوا را فیلتر کند، با این حال، ماسک های تقلبی KN95، تشخیص های واقعی از موارد جعلی از طریق مشاهده راه دشوار می کند. از ماسک KN95 با دریچه بازدم استفاده نکنید، که باعث می شود قطرات تنفسی به داخل ماسک نشت کنند یا از آن خارج شوند. اگر ریش دارید، ممکن است این نوع ماسک مناسبان نباشد. ماسک KN95 را به همراه ماسک KN95 یا هر نوع ماسک دیگر استفاده نکنید.

پوشش نایلونی روی ماسک

آنچه باید انجام داد: مطالعات دیگری نشان داده اند که استفاده از یک پوشش آستین مانند درست شده از جوراب، از جنس نایلون خالص، دور گردن و کشیدن آن به سمت بالا و روی ماسک پارچه ای یا جراحی، با محکم تر کردن ماسک بر روی صورت و کاهش شکاف لبه ها، محافظت از فرد را به طور قابل توجهی افزایش می دهد.

آنچه باید انجام شود: نشت هوا در اطراف لبه های ماسک پارچه ای یا جراحی می تواند با قرار دادن یک بریس یا بند در روی ماسک، به منظور متناسب تر شدن، کاهش یابد. اخیراً یک مطالعه نشان داده است هنگامی که از یک تثبیت کننده محکم یا کشسان ماسک استفاده می شود، به طور بالقوه می تواند

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.