

آیا باید از ماسک استفاده کنیم تا از وضعیت پساز کووید-۱۹ جلوگیری کنیم؟



پیشنهاد استفاده از ماسک

پیشنهاد می‌شود که بزرگسالان بدون علائم در فضاها یا عمومی سرپوشیده، به ویژه در فضاها یا باریک بالا مانند مناطق شلوغ یا باتهوویه ضعیف، ماسک بزنند. این کار کمکی‌کند تا از گسترش ویروس حتی در صورت عدم وجود علائم جلوگیری شود

زمانی که خطر بالا است

پیشنهاد می‌شود که در موقعیت‌های با خطر بالا ماسک زده شود. به عنوان مثال، زمانی که موارد کووید-۱۹ زیاد است یا وقتی که در نزدیکی افرادی هستید که در معرض خطر بیماری شدید قرار دارند



موثرترین ماسک‌ها

KN95 یا N95 مطالعات نشان می‌دهند که ماسک‌های مؤثرترین هستند. این ماسک‌ها مزیت کوچک اما اضافی نسبت به ماسک‌های پزشکی یا جراحی دارند



دیگر ماسک‌ها

ماسک‌های پزشکی یا جراحی هنوز هم مقداری محافظت فراهم می‌کنند. ماسک را بر اساس سطح ریسک، در دسترس بودن، و چگونگی تطابق آن با صورت خود انتخاب کنید. ماسک‌های پارچه‌ای در این توصیه بررسی نشده‌اند



سلامت سیاره

استفاده از ماسک می‌تواند به محیط زیست آسیب برساند. ، می‌توانیم از ماسک‌هایی CO2 برای کاهش انتشار استفاده کنیم که به طور طبیعی تجزیه می‌شوند، ماسک‌ها را برای مدت طولانی‌تری استفاده کنیم، ماسک‌هایی با بسته‌بندی کمتر انتخاب کنیم و ماسک‌های ساخته شده محلی را خریداری کنیم



برای جزئیات بیشتر در مورد پیشگیری از وضعیت پس از کووید-۱۹، کیو آر کد را اسکن کنید.

