



مرکز تحقیقات
کنترل عوامل زیان آور محیط و کار
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

توصیه سازمان جهانی بهداشت در رابطه با استفاده از ماسک به منظور مقابله با
بیماری COVID-19



<http://eohcrc.sbm.ac.ir>

بر اساس اطلاعات حاضر قطرات تنفسی و تماس با سطوح آلوده دو راه اصلی انتقال بیماری کووید-۱۹ می باشند. هر فردی که در نزدیکی (فاصله یک متری) افراد آلوده قرار دارد می تواند با قطرات تنفسی ناشی از عطسه و سرفه فرد بیمار آلوده گردد. همچنین این قطرات بروی محیط اطراف فرود آمده و محیط اطراف فرد آلوده را به منبع انتقال بیماری (انتقال از طریق تماس) تبدیل می کند.

دوره کومون این بیماری از ۵-۶ روز و در برخی موارد ۱۴ روز متفاوت می باشد. در طی این مدت علائم بیماری بروز نمی کند اما فرد می تواند ناقل بیماری باشد و در برخی موارد تست کرونا ممکن است ۳-۱ روز قبل از بروز علائم مثبت باشد. بنابراین طبق شواهد موجود امکان انتقال ویروس از فرد آلوده قبل از بروز علائم از طریق قطرات تنفسی و سطوح آلوده وجود دارد.

طبق آخرین توصیه سازمان جهانی بهداشت در رابطه با استفاده از ماسک به منظور مقابله با کووید-۱۹ مورخ ۶ آپریل ۲۰۲۰:

استفاده از ماسک یکی از روش های پیشگیرانه در انتشار بیماری های تنفسی و ویروسی می باشد. هرچند استفاده از ماسک به تنهایی کافی نمی باشد و سایر اقدامات پیشگیرانه جهت کنترل و جلوگیری از انتقال انسان به انسان و ویروس باید رعایت شود. شواهد موجود استفاده گسترده از ماسک توسط افراد سالم در جوامع عمومی را توصیه نمی کند و با عدم قطعیت و خطرات اساسی همراه است. استفاده از ماسک در جامعه ممکن است باعث ایجاد احساس امنیت کاذب همراه با غفلت از سایر اقدامات پیشگیرانه مانند رعایت بهداشت دست و فاصله اجتماعی و همچنین لمس بیشتر صورت و چشم ها شود و افزایش هزینه های غیر ضروری و عدم دسترسی ارائه دهنده گان خدمات سلامت به ماسک را به دنبال خواهد داشت. در کشورهایی که استفاده از ماسک بر اساس آداب و رسوم محلی و یا توصیه مقامات ملی انجام میگیرد این امر باید با رعایت موارد مربوط روش صحیح استفاده، در آوردن و دورآنداختن ماسک همراه باشد. همچنین دسترسی به ماسک، هزینه ی آن و توانایی افراد در تقبل این هزینه ها نیز باید مورد توجه قرار گیرد. با این وجود مزایای احتمالی استفاده از ماسک توسط افراد سالم، شامل کاهش خطر احتمالی قرار گرفتن در معرض آلودگی توسط فرد بیمار قبل از بروز علائم به منظور کنترل منبع آلودگی و عدم انگ زدن به افراد دارای ماسک می باشد.

خطرات احتمالی استفاده از ماسک شامل:

- احتمال ایجاد آلودگی بوسیله دست زدن به ماسک
 - احتمال اختلال در تنفس بسته به ماسک مورد استفاده
 - ایجاد احساس امنیت کاذب و عدم رعایت سایر موارد پیشگیرانه مانند فاصله گذاری اجتماعی و بهداشت دست
 - ایجاد مشکل در تامین ماسک و در نتیجه کمبود ماسک برای کارمندان مراقبت های بهداشتی
 - عدم تامین منابع لازم جهت اقدامات موثر بهداشت عمومی، مانند بهداشت دست
- در شرایط قرنطینه خانگی کسانی که با افراد مشکوک به بیماری یا دارای علائم خفیف زندگی می کنند در صورت حضور در اتاق مشترک باید از ماسک استفاده کنند.

افراد دارای علائم هنگام مراجعه به مراکز درمانی حین انتظار در تریاژ و یا سایر مراحل انتقال باید از ماسک استفاده کنند، هنگام قرنطینه در اتاق انفرادی نیاز به استفاده از ماسک نمی باشد اما رعایت مواردین بهداشتی هنگام سرفه و عطسه اجباری است.

کادر درمان هنگام ورود به اتاق فرد بیمار یا مشکوک به COVID-19 باید از ماسک استفاده کنند. استفاده از ماسک‌های تنفسی با حداقل محافظت معادل N95 تایید شده توسط موسسه ملی بهداشت و ایمنی شغلی آمریکا یا FFP2 اتحادیه اروپا یا معادل هنگام حضور در مکان‌هایی یا انجام فرآیندهایی که موجب ایجاد آئروسول می‌شود نیاز است.

استفاده از ماسک‌های غیر پزشکی (از جنس کتان یا پارچه) در جوامع عمومی به طور کامل مورد مطالعه قرار نگرفته است و شواهد کافی مبنی بر تایید و یا رد استفاده از این ماسک‌ها وجود ندارد. در صورت استفاده از ماسک‌های غیر پزشکی مواردی مانند تعداد لایه‌های ماسک، قابلیت تنفس از ماده مورد استفاده، ضد آب بودن و شکل ماسک و نحوه قرار روی صورت، باید مورد توجه قرار گیرد.

طبق مطالعه‌ای که استفاده از ماسک‌های پارچه‌ای را در یک مرکز بهداشتی ارزیابی کرده است، مشخص شد که کارکنان مراقبت‌های بهداشتی با استفاده از ماسک پارچه‌ای نخ‌ی در مقایسه با افرادی که ماسک‌های پزشکی پوشیده اند، بیشتر در معرض خطر عفونت هستند بنابراین، ماسک‌های پارچه‌ای نخ‌ی برای مراقبان سلامت مناسب نیستند.

در نهایت باید به این نکته توجه کرد که استفاده از ماسک از هر نوع باید با رعایت روش صحیح استفاده و دور انداختن ماسک برای اطمینان از مؤثر بودن آنها و جلوگیری از تبدیل ماسک به منبع آلودگی و افزایش انتقال همراه باشد.

هنگام استفاده از ماسک باید به موارد زیر توجه کرد :

- ماسک باید به گونه‌ای استفاده شود که دهان و بینی را کاملاً بپوشاند و حداکثر فاصله بین ماسک و صورت وجود داشته باشد.
- هنگام استفاده از ماسک نباید به آن دست زد.
- برای در آوردن ماسک از تماس با ماسک خودداری کرده و ماسک را از بندهای پشتی باز و دور انداخته.
- بعد از در آوردن و یا تماس با ماسک حتماً دست‌ها را با آب و صابون یا ضدعفونی‌کننده‌های الکلی بشویید.
- در صورت مرطوب شدن ماسک آن را تعویض و از ماسک جدید استفاده کنید.
- ماسک‌های یکبار مصرف را بعد از استفاده دور انداخته و از ماسک‌های یکبار مصرف دوباره استفاده نکنید.