

# نحوه افزایش اثربخشی ماسک در پیشگیری از کرونا ویروس

فایل قابل دسترس انگلیسی: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>



در هنگام تهیه ماسک به پوشش کامل صورت توسط ماسک، چگونگی فیلتر کردن هوا و تعداد لایه های ماسک توجه کنید.

۱. مطمئن شوید که ماسک شما کاملاً متناسب صورت شما (فیت) باشد.

۲. ماسک های چند لایه انتخاب کنید تا قطرات تنفسی شما در لایه داخلی آن و قطرات تنفسی دیگران در لایه خارجی باقی بماند.

## کارهایی که باید انجام دهید

### بهبود پوشش کامل صورت (فیت شدن)



ماسک دارای سیم بینی انتخاب کنید



از پشت بندی که ماسک را محکم نگه دارد، استفاده کنید.



بررسی کنید که ماسک کاملاً روی بینی، دهان و چانه شما را بپوشاند.

### افزایش تعداد لایه

ماسک



### دو روش جهت افزایش تعداد لایه ماسک

- از ماسک پارچه ای چند لایه استفاده کنید.
- از ماسک سه لایه جراحی زیر ماسک پارچه ای استفاده کنید. (ماسک پارچه ای باید لبه های ماسک یکبار مصرف را به سمت صورت فشار دهد).

### توجه کنید که با انجام این کار بینایی

یا تنفس برایتان مشکل نشود.

### گره و تا زدن حلقه های گوش

ماسک سه لایه جراحی



حلقه های گوش را گره بزنید



بخش های اضافه ماسک را به داخل تا کنید

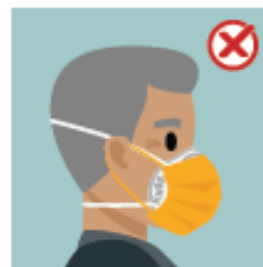


توجه کنید که ماسک کامل صورت را بپوشاند

## کارهایی که نباید انجام دهید



دو ماسک سه لایه جراحی (ماسک یکبار مصرف) را از روی هم استفاده نکنید.



ماسک n95 را در ترکیب با سایر ماسک ها استفاده نکنید.