

COVID-19 و پوشش صورت: سوالات متداول

پوشش صورت برای متوقف کردن سرایت COVID-19 حیاتی است. لطفاً با استفاده از پوشش صورت، نقش خود را ایفا کنید.

پوشش صورت چیست؟

پوشش صورت یک پوشش پارچه‌ای یا ماسک یک بار مصرف است که روی بینی و دهان شما را به طور کامل پوشش می‌دهد و به خوبی روی صورت فیکس می‌شود. موقع انتخاب یک پوشش صورت، موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- از پوشش صورتی که دارای سوپاپ بازدم است استفاده نکنید، زیرا این پوشش‌ها اجازه می‌دهند تا بازدم فیلتر نشده وارد فضا شود.
- از پوشش صورت دارای دو لایه یا بیشتر استفاده کنید تا بتواند بهتر جلوی عبور هوای فیلتر نشده را بگیرد.
- ذرات تنفسی می‌توانند هم از بینی و هم از دهان شما خارج شوند. مطمئن شوید که پوشش صورت به راحتی روی دو سمت صورت شما جای گرفته و به طور کامل هم بینی و هم دهان شما را پوشش می‌دهد، بدون اینکه سر بخورد.
- از ماسک‌های تنفسی N95 استفاده نکنید، زیرا ذخیره این محصولات زیاد نیستند. بسیار مهم است که ماسک‌های تنفسی N95 را برای شاغلان در حوزه خدمات درمانی نگه داریم.

تحقیقات در زمینه انواع مختلف پوشش صورت و میزان موثر بودن آنها همچنان ادامه دارد. اطلاعات بیشتر در [وب سایت مرکز کنترل و پیشگیری بیماری \(CDC\)](#) موجود است.

چه کسی باید پوشش صورت داشته باشد؟

مطابق با قانون ایالت نیویورک (NYS)، همه افراد بالای 2 سال که می‌توانند پوشش صورت را از نظر پزشکی تحمل کنند، هنگامی که در مکان‌های عمومی حضور دارند و نمی‌توانند حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرند، باید از پوشش صورت استفاده کنند. نمونه این موقعیت‌ها عبارتند از راه رفتن در یک خیابان شلوغ، خرید کردن از فروشگاه‌ها، ملاقات با پزشکتان، غذا خوردن در یک رستوران (وقتی غذا یا نوشیدنی صرف نمی‌کنید)، رفتن به عبادتگاه یا حضور در یک اجتماع. شما باید هنگام سوار شدن به وسایل نقلیه عمومی مانند مترو، کشتی، اتوبوس، تاکسی و سرویس‌های خصوصی از پوشش صورت استفاده کنید. ما قویاً به شما توصیه می‌کنیم که وقتی در فضاهای داخلی سرپوشیده عمومی بیرون از خانه خود حضور دارید، مانند عبادتگاه‌ها و دفاتر اداری، تا حد ممکن از پوشش صورت استفاده کنید حتی اگر قادر هستید که فاصله 6 فوتی با دیگران را رعایت کنید.

افراد بیمار، وقتی در خانه حضور دارند، خصوصاً در صورت عدم وجود امکان حفظ فاصله حداقل 6 فوت از دیگران، و در تمامی اوقات وقتی خانه را ترک می‌کنند، باید از پوشش صورت استفاده کنند.

اگر در یک مسکن گروهی زندگی کنم که امکانات مشترک دارد، باید چه کنم؟

اگر در محلی زندگی می‌کنید که آشپزخانه، سرویس بهداشتی مشترک یا سایر فضاهای مشاع دارد، وقتی آپارتمان یا اتاق خود را ترک می‌کنید، پوشش صورت داشته باشید.

آیا کودکان باید پوشش صورت داشته باشند؟

کودکان 2 ساله به بالا، باید پوشش صورت داشته باشند. موارد زیر را در نظر بگیرید:

- برای کودکان کم سن و سال‌تر، سعی کنید پوشش صورت کوچک‌تری پیدا کنید یا پوشش صورتی که به طور اختصاصی برای آنها تهیه شده باشد. اگر موفق نشدید، بندهای پوشش صورت را کوتاه یا تنظیم کنید تا مطمئن شوید که پوشش به راحتی روی صورت قرار گرفته است.
- کودکان خردسال به احتمال بیشتری به پوشش صورت خود دست می‌زنند، بنابراین مراقبان آنها باید دستان کودک را مرتب بشویند یا از ماده ضدعفونی کننده دست برای آنها استفاده کنند.
- مدارس و برنامه‌های مراقبت از کودک دارای الزامات ویژه هستند. لطفاً این موضوع را با مدرسه یا برنامه مراقبت از کودک خود چک کنید.

من دچار یک مشکل سلامتی هستم که داشتن پوشش صورت را برایم دشوار می‌کند. آیا همچنان باید پوشش صورت داشته باشم؟ اگر مشکلات سلامتی دارید که اجازه نمی‌دهد پوشش صورت را تحمل کنید، نیازی نیست پوشش صورت داشته باشید. همین موضوع باعث می‌شود تا فاصله گذاری فیزیکی و بهداشت دست اهمیت بسیار بیشتری پیدا کند.

آیا وقتی ورزش می‌کنم باید پوشش صورت داشته باشم؟

اگر بیرون از خانه ورزش می‌کنید، تا وقتی که فاصله حداقل 6 فوتی را از دیگران رعایت کنید، نیازی به استفاده از پوشش صورت ندارید. وقتی در یک باشگاه یا مرکز سرپوشیده ورزش می‌کنید، باید همیشه پوشش صورت داشته باشید (مگر در صورتی که از نظر پزشکی قادر به تحمل پوشش صورت نبوده یا زیر 2 سال سن داشته باشید). مطابق با الزامات NYS، دستمال سر، دستمال گردن و گردن پوش به عنوان پوشش صورت برای استفاده در باشگاه‌ها و مراکز ورزشی قابل قبول نیستند.

آیا وقتی در محل کار هستم باید پوشش صورت داشته باشم؟

شما باید در محل کار از پوشش صورت استفاده کنید، مگر در صورتی که مطمئن باشید می‌توانید فاصله حداقل 6 فوتی را با دیگران حفظ کنید (از جمله با همکاران، مشتریان، مراجعان و بازدیدکنندگان). کارفرمایان باید پوشش صورت را به رایگان در اختیار کارمندان خود قرار دهند. کارفرمای شما ممکن است الزامات دیگری هم برای استفاده از پوشش صورت یا سایر محافظت‌ها در صورت نیاز داشته باشد. حتی اگر امکان رعایت فاصله 6 فوتی وجود دارد، وقتی در فضای سرپوشیده داخلی و در کنار سایر افراد کار می‌کنید، قویاً توصیه می‌شود که تا حد ممکن از پوشش صورت استفاده کنید. اگر از نظر پزشکی نمی‌توانید پوشش صورت را تحمل کنید، با کارفرمای خود صحبت کنید تا ببینید آیا امکان اصلاح و سازگاری معقولی وجود دارد یا خیر.

من به COVID-19 مبتلا بودم و الان بهتر هستم. آیا همچنان باید پوشش صورت داشته باشم؟ بله. الزام برای استفاده از پوشش صورت در NYS اعمال می‌شود، حتی اگر قبلاً به COVID-19 مبتلا شده باشید.

آیا می‌توانم به جای پوش صورت از محافظ صورت (شیلد) استفاده کنم؟

در حال حاضر محافظ صورت جایگزین قابل قبولی برای پوشش صورت نیست. به تحقیقات بیشتری در زمینه میزان موثر بودن محافظ صورت (شیلد) در جلوگیری از سرایت قطره‌های تنفسی نیاز است. استفاده از محافظ صورت (شیلد) می‌تواند برای افرادی در نظر گرفته شود که از نظر پزشکی قادر به تحمل پوشش صورت نیستند، در عین حال می‌توان از محافظ صورت (شیلد) در کنار پوشش صورت استفاده کرد. محافظ صورت (شیلد) نباید جایگزین پوشش صورت شود.

هر چند وقت یک بار باید پوشش صورت خود را بشویم؟

ما توصیه می‌کنیم که پوشش‌های پارچه‌ای صورت را یک بار در روز و پس از حدود هشت ساعت استفاده بشوید. شما می‌توانید پوشش صورت را با دست یا ماشین لباسشویی با ماده شوینده و آب داغ بشوید. پوشش صورت باید پیش از اینکه مورد استفاده قرار بگیرد، کاملاً خشک باشد.

پوشش صورت یک بار مصرف را تا چه مدت می‌توانم استفاده کنم؟

مدت زمان مشخصی وجود ندارد. شما ممکن است بتوانید تا حداکثر پنج روز از همان پوشش صورت یک بار مصرف استفاده کنید. اگر پوشش صورت شما آسیب دید، کثیف یا مرطوب شد، باید آن را دور بیندازید.

آیا اقدامات احتیاطی خاصی وجود دارد که درباره پوشش صورتم باید رعایت کنم؟

- استفاده نادرست از پوشش صورت، می‌تواند باعث انتشار میکروب‌ها شود. به همین دلیل، مهم است که با انجام اقدامات زیر، پوشش‌های صورت را به درستی استفاده و نگهداری کنید و دور بیندازید:
- هر بار که می‌خواهید پوشش صورت را بپوشید و آن را از روی صورت بردارید، لطفاً دستان خود را به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشوید یا از یک ماده ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده کنید. اگر قادر به تمیز کردن دستان خود نیستید، خیلی مراقب باشید که به چشم، بینی یا دهان خود دست نزنید.
 - پوشش‌های صورت را جایی قرار ندهید که دیگران بتوانند به آنها دست بزنند یا جایی که میکروب‌های جمع شده روی پوشش صورت بتوانند به سطوح دیگر منتقل شوند، مثل کانتر یا میز آشپزخانه شما.

- پوشش صورت خود را در کیف یا کوله پشتی رها نکنید. اگر وقتی بیرون از خانه هستید قرار است پوشش صورت خود را بردارید، یک کیسه کوچک با خود داشته باشید تا پوشش صورت خود را در آن نگهداری کنید.
- پوشش‌های یک بار مصرف صورت را در سطل زباله بیاندازید. آنها را در خیابان روز زمین نیاندازید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر به مطلب «[How to Put On a Face Covering](#)» (نحوه استفاده از پوشش صورت) مراجعه کنید.

آیا می‌توان پوشش صورت را شخصاً تهیه کرد؟

بلی. برای آگاهی از [دستورالعمل‌های](#) مربوط به تهیه پوشش پارچه‌ای صورت به وب سایت CDC مراجعه کنید.

اداره بهداشت NYC ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع توصیه‌ها را تغییر دهد. 9.11.20