



## استفاده از ماسک خانگی

این ماسک تهیه شده در خانه توسط یکی از داوطلبین ساخته شده و از لحاظ کیفی مورد آزمایش قرار نگرفته است. این ماسک جایگزینی برای ماسک طبی نیست.

ثابت نشده که ماسک های خانگی بتوانند شما را از ویروس محافظت کنند و تنها در صورتی می توانند مورد استفاده قرار بگیرند که با رعایت فاصله گذاری فیزیکی و شستن دست ها همراه باشند. ماسک های خانگی نباید برای کودکان زیر 2 سال مورد مصرف قرار گیرند.

### اطلاعات در مورد ماسک های تهیه شده در خانه

- ماسک های غیر طبی ممکن است به حفاظت از افراد پیرامون شما کمک کنند.
- آن ها محافظت ارابه می دهند بالاخص هنگامی که برقراری فاصله گذاری فیزیکی دشوار باشد.
- استفاده از ماسک غیرطبی جایگزینی برای فاصله گذاری فیزیکی، شستن دست ها، و پایش سلامت شما نیست.
- استفاده از ماسک غیر طبی در صورتی که شما به طور مرتب صورت خود را لمس کنید می تواند خطر افزایش عفونت را به همراه داشته باشد.

## چگونه از ماسک خانگی خود استفاده کنید؟

در زمانی که شما از ماسک استفاده می کنید سطح خارجی ماسک شما می تواند با میکروب ها آلوده شود و در صورتی که به طور مرتب صورت خود را لمس کنید می تواند خطر عفونت را افزایش دهد.

1) اطمینان حاصل کنید که ماسک تمیز و خشک است.

2) پیش از دست زدن به ماسک دست های خود را با آب گرم و صابون برای مدت حداقل 20 ثانیه بشویید. اگر امکان شستشوی دست هایتان را ندارید از ضدعفونی کننده ی دست با پایه ی الکل حداقل 60 درصد استفاده کنید.

3) اطمینان حاصل کنید که موهایتان از صورت تان فاصله داشته باشد.

4) ماسک را بر روی بینی و دهان خود قرار داده و بندها یا کش های ماسک را روی سر یا گوش خود قرار دهید.

5) ماسک را تنظیم کنید تا مطمئن شوید که بینی و دهان شما در صورت لزوم کامل پوشانده می شود. ماسک باید به صورت یکنواخت و متناسب روی گونه های شما قرار بگیرد و هیچ فاصله ای با آن نداشته باشد.

6) دست های خود را دوباره به همان روشی که قبل از پوشیدن ماسک شسته بودید بشویید.

### نکته ی مهم:

هنگامی که از ماسک استفاده می کنید مهم است که ماسک و صورت خود را لمس نکنید. اگر به ماسک یا صورت خود دست زدید باید بلافاصله دست های خود را با آب گرم و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید. همچنین می توانید از ضدعفونی کننده ی دست با پایه ی الکل حداقل 60 درصد استفاده کنید.



## چگونه ماسک خانگی خود را بردارید

1) دست های خود را با آب گرم و صابون برای مدت حداقل 20 ثانیه بشویید. اگر شستن دست هایتان مقدور نباشد می توانید از ضد عفونی کننده ی دست با پایه ی الکل حداقل 60 درصد استفاده کنید.

2) برای برداشتن ماسک از صورت بندها یا کش های ماسک را از پشت گوش خود آزاد کنید. سعی کنید بخش خارجی ماسک را در هنگام برداشتن آن از صورت لمس نکنید.

3) اگر در خارج از منزل هستید ماسک را به طور موقت در یک کیف پلاستیکی قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که زیپ کیف را در هنگامی که ماسک در آن قرار دارد به طور کامل ببندید.

4) دست های خود را برای 20 ثانیه بشویید یا اگر شستن دست ها مقدور نبود از ضد عفونی کننده ی دست استفاده کنید.

5) اگر تصمیم دارید ماسک را دوباره استفاده کنید حتما پیش از استفاده ی مجدد آن را بشویید. می توانید آن را با آب گرم و صابون بشویید یا با سایر لباس شویی های خود شستشو دهید.

اطلاعات این جزوه با استفاده از منابع اینترنتی Ottawa Public Health و Health Canada تهیه شده است. برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به:

[OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus](https://OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus)

[canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](https://canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)

Information in this handout was developed using Ottawa Public Health and Health Canada web resources. For more information visit:

[OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus](https://OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus)

[canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](https://canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)