

برای جلوگیری از گسترش بیماری، از پوشش صورت استفاده کنید

در 16 نوامبر سال 2020، California Department of Public Health (اداره سلامت عمومی ایالت کالیفرنیا) دستورالعمل‌های مربوط به پوشش صورت را به‌روزرسانی کرد. مطابق با الزامات این دستورالعمل‌های به‌روزرسانی‌شده، همه افراد باید همواره هنگام خروج از خانه از پوشش صورت استفاده کنند، البته برخی موارد استثناء نیز وجود دارند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اینکه چه کسانی از پوشیدن پوشش صورت معاف هستند، به cdph.ca.gov مراجعه کنید.



COVID-19 چگونه شیوع

می‌یابد؟

COVID-19 از طریق قطره‌های تنفسی که موقع سرفه، عطسه، صحبت کردن یا آواز خواندن فرد آلوده به اطراف پخش می‌شوند، انتقال می‌یابد. این قطره‌های ریز به فاصله شش فوت (دو متر) در هوا حرکت می‌کنند و روی دهان یا بینی افراد اطرافمان فرود می‌آیند یا استنشاق می‌شوند. همچنین، COVID-19 توسط افرادی که هیچ علامت بیماری ندارند و حتی نمی‌دانند مبتلا شده‌اند نیز قابل انتقال است.



چرا باید از پوشش صورت استفاده کنم؟

طبق گزارش CDC (مرکز کنترل و پیشگیری بیماری)، تحقیقات موردی اخیر نشان می‌دهند که استفاده از پوشش صورت از گسترش COVID-19 جلوگیری می‌کند. همچنین، طبق گزارش *Journal of the American Medical Association* (مجله انجمن پزشکی آمریکا)، پوشش صورت ابزار مهمی برای مقابله با COVID-19 است که می‌تواند گسترش این بیماری را متوقف کند. پوشش صورت با ایجاد یک لایه اضافه می‌تواند از حرکت قطره‌های تنفسی در هوا و انتقال آن به سایر افراد جلوگیری کند.



شنیده‌ام که پوشیدن ماسک صورت از من محافظت نمی‌کند؟

تحقیقات نشان می‌دهند که اگر همه افراد از پوشش صورت استفاده کنند، شیوع COVID-19 کند یا حتی متوقف می‌شود. به علاوه، شواهد روزافزون نشان می‌دهند که پوشش صورت یا ماسک پارچه‌ای نیز تا حدی از فردی که آن را پوشیده است محافظت می‌کند.



چگونه از خودم و دیگران محافظت کنم

- هنگام حضور در مکان‌های عمومی از پوشش صورت استفاده کنید
- 6 فوت (دو متر) از دیگران فاصله بگیرید
- به‌طور مکرر دست‌ها را بشوید یا از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید
- وقتی بیمار هستید، در خانه بمانید و دیگران را نیز به این کار تشویق کنید



چه کسانی نباید از پوشش صورت استفاده کنند؟

- افرادی که:
- کمتر از 2 سال سن دارند
 - مشکل تنفسی دارند
 - کم‌شنوا هستند
 - بدون کمک دیگران نمی‌توانند ماسک را از صورت‌شان بردارند
 - در مکانی کار می‌کنند که استفاده از ماسک خطرناک است
 - در حال خوردن/نوشیدن در رستوران هستند
 - در فضای باز ورزش می‌کنند (دوچرخه‌سواری، دویدن)



منابع

برای مشاهده نسخه کامل دستورالعمل‌ها، به وبسایت اداره سلامت عمومی ایالت کالیفرنیا مراجعه کنید
مرکز کنترل و پیشگیری بیماری
اداره سلامت عمومی ایالت کالیفرنیا
شهرستان Sacramento

دکتر Robert R. Redfield، مدیر CDC، می‌گوید: «ما در برابر COVID-19 بی‌دفاع نیستیم. پوشش پارچه‌ای صورت یکی از قدرتمندترین سلاح‌هایی است که برای کاهش سرعت گسترش ویروس و متوقف کردن آن در اختیار داریم - خصوصاً اگر به‌صورت همگانی در محیط‌های اجتماعی استفاده شود. همه مردم آمریکا وظیفه دارند از خود، خانواده و جامعه‌شان محافظت کنند.»