

14 شپتامبر 2020

ماسک (نقاب) در کونیزلند

ماسک صورت (نقاب) می‌تواند شیوع و انتشار ویروس کرونا (COVID-19) را در جاهائی که رعایت فاصله 1.5 متر از دیگران مشکل است متوقف نماید. از جمله مکانهای زیر میباشند:

- جمعیت زیاد
- منزلی که تعداد زیادی افراد در آن زندگی میکنند
- در اتوبوس یا ترن
- ممکن است لازم باشد در کونیزلند ماسک بزنید در وقتی که:
 - وارد بیمارستان میگردید
 - در محیط تحت نظارت، در یک محل مسکونی نگهداری افراد مسن برای ملاقات میروید
 - در محیط تحت نظارت، در یک محل خدمات نگهداری افراد معلول برای ملاقات میروید
 - دکتر یا پرستار از شما درخواست کرده
 - منتظر هستید که برای COVID-19 آزمایش شوید

مهم است که مرتباً دستهایتان را بشوئید و دو قدم بزرگ از دیگران فاصله بگیرید. سعی کنید کسی را در آغوش نگیرید، نبوسید، و یا دست ندهید.

چگونه ماسک را بپوشید





- 1- قبل از پوشیدن ماسک دستهایتان را با آب و صابون و یا مایع بهداشتی پاک کننده تمیز کنید
 - 2- ماسک را با نوار یا حلقه هایش نگه دارید و سپس ماسک را دور سرتان ببندید یا حلقه ها را دور گوش تان قرار دهید.
 - 3- مطمئن شوید که ماسک کاملاً دهان و بینی شما را بپوشاند. مطمئن شوید که بین صورت شما و ماسک فاصله ای وجود نداشته باشد. اگر ماسک جراحی میپوشید قسمت مربوط به بینی را به روی بینی فشار دهید.
- در وقتی که ماسک پوشیده اید به چشمها، بینی، دهانتان و یا قسمت جلوی ماسک دست نزنید. اگر ماسک را برای مدت معینی پوشیده اید و دیگر نیازی به پوشیدن آن ندارید، در صورت امکان آنرا در یک کیسه قابل بسته شدن قرار داده در ظرف ذی باله بیندازید. بعد از اینکه ماسک را در ظرف ذی باله انداختید فوراً دستهایتان را بشوئید.

توصیه انواع ماسک یا سایر پوشش کننده های صورت

بهترین ماسک صورت نوع ماسک جراحی یکبار مصرف است. میتوانید آنها را از داروخانه بخرید. اگر نمیتوانید ماسک جراحی پیدا کنید، هر نوع ماسک کاغذی یا پارچه ای میتواند مورد استفاده قرار گیرد. موثرترین ماسک پارچه ای حد اقل از 3 لایه ساخته شده. اگر ماسک پارچه ای هم نمیتوانید بدست بیاورید یک تکه پارچه یا شالگردن آنقدر که بتوانید بینی و دهان خود را با آن بپوشانید میتواند کمک باشند.

خودتان ماسک پارچه ای درست کنید

شما میتوانید خودتان ماسک پارچه ای درست کنید. اگر میخواهید بهترین راه درست کردن ماسک را بدانید از منبع کمک کننده دولت استرالیا (PDF) استفاده کنید.

شستن ماسک صورت پارچه ای دو باره مصرف

ماسک پارچه ای باید بعد از هر مصرف شسته شود.

آنها را میتوان در ماشین لباسشویی همراه سایر لباسها شست و یا با استفاده از صابون و گرمترین درجه حرارت آب مناسب برای آن پارچه با دست شست. ماسک پارچه ای را قبل از اینکه دوباره مورد استفاده قرار دهید در ماشین خشک کننده یا در هوای تازه (برروی بند رخت) خشک کنید.

بعد از استفاده از ماسک، دستهایتان را با آب و صابون و یا ماده بهداشتی پاک کننده تمیز کنید.

هر چند وقت یکبار باید ماسک را عوض کرد

ماسک جراحی را نباید دوباره مصرف کنید



میتوانید ماسک پارچه ای را دوباره مصرف کنید. فکر خوبی است که لا اقل دو عدد ماسک داشته باشید تا همیشه یک ماسک تمیز در دسترس داشته باشید.

وقتی به مسافرت میروید و یا از محلی که دور از خانه تان است میروید ممکن است اوقاتی پیش بیاید که نتوانید از مردم 1.5 متر فاصله بگیرید لازم است که ماسک مصرف کنید. مثلاً اگر صبح وقتی که به سرکار میرفتید ماسک پوشیده بودید نباید در برگشت به خانه از همان ماسک استفاده کنید.

ماسک جراحی را که از آنها استفاده کرده اید در ظرف ذبانه بیندازید یا در یک کیسه پلاستیکی بگذارید تا وقتی که بتوانید آنها را بشوئید.

مصرف دوباره ماسک پارچه ای بدون اینکه شسته شده باشد اگر بعد از زمانی که از آن استفاده نموده بودید آلوده شده باشد و حالا از آن استفاده کنید ممکن است COVID-19 را ب دیگران و حتی خودتان انتشار دهد. برای هر وضع جدید از یک ماسک تمیز استفاده کنید. برای حفظ تمیزی، ماسک های تمیز خود را در یک کیسه پلاستیکی و یا پاکت کاغذی همراه داشته باشید.

به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

اگر در مورد زبان کمک لازم دارید به 13HEALTH (13 43 25 84) تلفن کنید و مترجم بخواهید. مجانی است.

کمک بهداشت روانی

اگر در مورد COVID-19 احساس نگرانی، ترس، و یا اندوه دارید میتوانید به شماره (1300 64 22 55) 1300MH CALL تلفن کنید و یا با Queensland Transcultural Mental Health Centre (از دوشنبه تا جمعه، ساعت 8.30 صبح تا 4.30 بعد از ظهر) بوسیله تلفن شماره 1800 188 189 تماس بگیرید همچنین میتوانید در صورت نیاز، مترجم درخواست کنید.