

۱۴ سپتامبر ۲۰۲۰

ماسک های صورت در کویتلند

ماسک های صورت میتوانند در جلوگیری از پخش وایرس کورونا (کووید-۱۹)، بخصوص در جاهایی که یک و نیم متر فاصله گرفتن از دیگران مشکل باشد، کمک کنند. مثال چنین جاها قرار ذیل است:

- ازدحام های بزرگ
- خانه ی که در آن تعداد زیاد افراد زندگی میکنند
- داخل سرویس (ملی بس) یا قطار.

در ولایت کویتلند، در شرایط ذیل ممکن است شما ضرورت به پوشیدن ماسک داشته باشید:

- زمانی که داخل شفاخانه میشوید
- زمانی که از یک مرکز مراقبت از سالمندان در یک ساحه دارای محدودیت دیدار میکنید
- زمانی که از یک خوابگاه (للیه) افراد دارای معلولیت در یک ساحه دارای محدودیت دیدار میکنید
- زمانی که داکتر یا نرس به شما گفته باشد این کار را انجام دهید
- زمانی که انتظار دارید تست (آزمایش) کووید-۱۹ را انجام دهید.

مهم است تا دست های خود را غالباً بشوید و دو قدم کلان از دیگران فاصله بگیرید. کوشش کنید افراد دیگر را به آغوش نگیرید، نبوسید و به آنها دست ندهید.

نحوه پوشیدن ماسک



۱. پیش از پوشیدن ماسک، دست های خود را با آب و صابون یا مایع ضدعفونی کننده پاک کنید.
۲. ماسک را از نوارها یا حلقه های آن بگیرید. بعد ماسک را در اطراف صورت خود بسته کنید یا حلقه های آنرا دور گوش های خود ببندازید.

۳. مطمئن شوید که ماسک دهان و بینی شما را کاملاً بپوشاند. مطمئن شوید که بین صورت شما و ماسک فاصله نباشد. اگر از ماسک مخصوص دوران جراحی استفاده میکنید، قسمت مخصوص بینی را دور بینی خود فشار دهید.

در زمان پوشیدن ماسک، به چشم‌ها، بینی و دهان خود و قسمت پیشروی ماسک دست نزنید. زمانیکه ماسک را برای مدتی که لازم است پوشیده باشید و دیگر ضرورت نباشد آنرا بپوشید، آنرا در سطل اشغال بیاندازید. اگر ممکن باشد، ماسک خود را داخل پاکت سر بسته نموده و آنرا دور بیاندازید. بلافاصله بعد از انداختن ماسک در سطل اشغال، دست‌های خود را بشوید.

انواع ماسک‌ها و بقیه پوشش‌های صورت که توصیه میشود

بهترین ماسک صورت، ماسک یکبارمصرف مخصوص جراحی است - شما میتوانید این ماسک‌ها از دواخانه‌ها بخرید. اگر نمیتوانید ماسک جراحی بدست بیاورید، استفاده از هر نوع ماسک کاغذی و پارچه‌ای درست است. موثرترین ماسک‌های پارچه‌ای حد اقل از سه لایحه ساخته شده‌اند. اگر بدست آوردن ماسک پارچه‌ای نیز ممکن نیست، سریند یا شال گردن/شال سر میتواند کمک کند، در صورتیکه شما بتوانید بینی و دهان خود را بصورت درست بپوشانید.

ماسک پارچه‌ای خودتان را بسازید

شما میتوانید ماسک پارچه‌ای خودتان را بسازید. اگر میخواهید بهترین روش ساختن ماسک صورت را بفهمید، از [منابع مفید حکومت استرالیا](#) استفاده کنید.

شستن ماسک پارچه‌ای دوباره قابل استفاده شدن

ماسک‌های پارچه‌ای باید بعد از هر بار استفاده شدن شسته شود.

این ماسک‌ها را میتوانید با بقیه لباس‌ها در ماشین لباسشویی یا با صابون و گرمترین آب مناسب پارچه با دست بشوید. پیش از استفاده دوباره، ماسک پارچه‌ای را در ماشین لباسشویی خشک کنید یا در هوای آزاد (روی طناب لباس)، خشک کنید.

بعد از تماس با ماسک استفاده شده، دست‌های خود را با صابون و آب یا با مایع ضدعفونی کننده بشوید.

چند بار باید ماسک صورت را تبدیل کنید

ماسک جراحی را نباید دوباره استفاده کنید.

شما میتوانید ماسک‌های پارچه‌ای را بشوید و دوباره استفاده کنید. خوب است حداقل دو دانه ماسک داشته باشید تا همیشه یک ماسک پاک در دسترس شما باشد.

زمانیکه شما سفر میکنید یا از جایی دورتر از خانه دیدن میکنید، ممکن است زمانی پیش بیاید که شما نمیتوانید فاصله یک و نیم متر از دیگران را مراعات کنید و بناً باید از ماسک استفاده کنید. ممکن است زمانی پیش بیاید که شما نمیتوانید فاصله یک و نیم متر از دیگران را مراعات کنید و لازم به پوشیدن ماسک نباشد. برای مثال، اگر شما صبح بطرف کار رفتن یک ماسک را بپوشید، نباید عین ماسک را در برگشت بطرف خانه دوباره استفاده کنید.

ماسک‌های جراحی استفاده شده را در سطل اشغال بیاندازید یا ماسک‌های پارچه‌ای را تا زمانیکه بتوانید آنها را بشوید، در یک کیسه پلاستیکی نگه داری کنید.

استفاده دوباره از ماسک پارچه‌ای که شسته نشده باشد، میتواند کووید-۱۹ را به دیگران، و اگر ماسک بعد از استفاده قبلی آلوده شده باشد حتی به خودتان انتقال دهد. برای هر شرایط جدید، از یک ماسک پاک استفاده کنید. ماسک‌های پاک تانرا در یک کیسه پلاستیکی یا کاغذی نگهداری کنید تا پاک بماند.



به معلومات بیشتر ضرورت دارید؟

اگر ضرورت به کمک درمورد زبان داشته باشید، به شماره (13 43 25 84) 13HEALTH تماس گرفته ترجمان بخواهید. ترجمان رایگان است.

کمک برای صحت روانی

در صورتیکه در مورد کووید-۱۹ تشویش و ترس داشته باشید و یا پریشان باشید، میتوانید بشماره (1300 64 22 55) 1300 MH CALL تماس بگیرید و یا بشماره 1800 188 189 با مرکز صحت روانی فرا فرهنگی کوینزلند (Queensland Transcultural Mental Health Centre) (از ساعت ۸:۳۰ صبح الی ۴:۳۰ بعد از ظهر، از دوشنبه الی جمعه باز است) تماس بگیرید. اگر ضرورت به ترجمان داشته باشید، میتوانید ترجمان بخواهید.