

با این ۵ ترفند ایمنی ماسک جراحی را افزایش دهید - دیجیاتو

پیمان حسنی | شنبه، ۲۵ بهمن ۱۳۹۹

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا (CDC) پنج ترفند کاربردی برای درزگیری بهتر صورت حین استفاده از ماسک منتشر کرده که در ادامه می‌خوانید.

اکثر این راهکارها مربوط به ماسک‌های جراحی می‌شوند که تحقیقات مختلف نشان داده در صورت استفاده صحیح کارایی بسیار بالایی در جلوگیری از ورود قطرات دستگاه تنفسی و دیگر ذرات معلق در هوا به بدن خواهد داشت.

استفاده از ماسک سیم‌دار



پوشاندن بینی یکی از مهم‌ترین موارد حین استفاده از ماسک است. تحقیقی که اوایل سال ۲۰۲۰ منتشر شده [نشان می‌دهد](#) که سلول‌های بینی نسبت به سلول‌های گلو یا ریه آسیب‌پذیری بیشتر در برابر کرونا دارند. پوشاندن بینی کمی سخت است چون اغلب ماسک‌ها از روی بینی سر خورده و درز ایجاد می‌کنند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایالات متحده استفاده از ماسک‌هایی را توصیه کرده که در قسمت بینی دارای سیم یا نوعی نوار انعطاف پذیر هستند. با استفاده از این نوار می‌توان ماسک را در قسمت بینی درزگیری کرده و از عدم ورود یا خروج ذرات دستگاه تنفسی اطمینان حاصل کرد. ماسک‌های سیم دار برای افرادی که از عینک استفاده می‌کنند نیز مفید است چون از بخار کردن شیشه‌های عینک تا حد زیادی جلوگیری می‌کند.

استفاده از بندهای مخصوص



اغلب ماسک‌های جراحی از منسوجات بی‌بافت (Nonwoven fabric) استفاده می‌کنند، بنابراین معمولاً ایمن‌ترین گزینه برای افرادی هستند که به ماسک N95 دسترسی ندارند. با این وجود ماسک‌های جراحی نمی‌توانند کاملاً صورت را درزگیری کنند. تحقیق اخیر مؤسسه ملی ایمنی و بهداشت شغلی (NIOSH) نشان داده که ماسک‌های جراحی فقط ۵۹ درصد از ذرات معلق ناشی از سرفه را مسدود می‌کنند.

تحقیقی دیگر نشان داده که بستن بند روی ماسک جراحی می‌تواند میزان محافظت آن را به حد ماسک N95 برساند. پزشک ارشد مرکز کنترل و پیشگیری آمریکا در این رابطه گفت: «تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده از بند عملکرد فیلتراسیون ماسک را تا ۹۰ درصد یا بیشتر ارتقا داده و میزان بازدهی فیلتراسیون آن را به ماسک‌های N95 می‌رساند.»

گره زدن ماسک در اطراف گوش



اکثر ماسک‌های جراحی تک سایز هستند به همین دلیل امکان درزگیری موثر برای تمام صورت‌ها بسیار سخت می‌شود. CDC به تازگی ترفندی معرفی کرده که با استفاده از آن می‌توان اطراف صورت را کاملاً درزگیری کرد. در این روش که ویدیوی آن را در ادامه مشاهده می‌کنید، ابتدا ماسک را تا کرده و گره‌ای کوچک در قسمت گوش‌ها می‌زنیم. سپس ماسک را باز کرده و لبه‌های نزدیک به گره‌ها را به سمت داخل تا می‌کنیم. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری آمریکا این روش می‌تواند فیلتراسیون ماسک را تا ۲۰ درصد ارتقا دهد.

پوشیدن ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی



برخی از محققان می‌گویند پوشیدن ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی می‌تواند عملکرد فیلتراسیون ماسک در برابر ذرات بسیار کوچک (کمتر از ۰.۳ میکرومتر) را بیش از ۷۰ درصد و در برابر ذرات ۱ میکرومتر و بزرگتر تا ۹۰ درصد بیشتر کند. در این روش ماسک جراحی همانند یک فیلتر عمل کرده و ماسک پارچه‌ای درزگیری را ارتقا می‌دهد.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری نیز استفاده از ماسک پارچه‌ای و جراحی را توصیه کرده و می‌گوید «ماسک دوم باید لبه‌های ماسک زیرین را روی صورت بنشانند.» این سازمان اضافه می‌کند که استفاده از دو ماسک بیش از ۹۲ درصد ذرات سرفه را مسدود می‌کند که در مقایسه با استفاده از ماسک جراحی به شکل تکی (۴۲ درصد) پیشرفت قابل توجهی را نشان می‌دهد.

آزمایش درزگیری ماسک با تنفس



استفاده از ماسک‌های نامناسب یا گشاد سبب ایجاد درز در بالا و پایین یا طرفین می‌شود. به همین دلیل متخصصین بهداشتی استفاده از دستمال گردن (باندانا) و یا شال به عنوان ماسک را توصیه نمی‌کنند. مرکز کنترل و پیشگیری آمریکا در این رابطه می‌گوید: «اگر ماسک به خوبی صورت را درزگیری کرده باشد، باید بیرون آمدن هوای گرم از جلوی ماسک را حس کرده و بالا و پایین آمدن آن با هر دم و باز هم را مشاهده کنید.»

در نهایت فراموش نکنیم که استفاده از هر ماسکی بهتر از نداشتن آن است.

[دیجیاتو](#)