

## استفاده از ماسک یا پوشش پارچه ای برای پوشش بینی و دهان. چه زمانی نیاز به پوشیدن ماسک یا پوشش پارچه ای برای پوشش بینی و دهان داریم؟

از تاریخ ۲۶ جون، نظر به مقررہ ایالتی، تمامی افراد موظف هستند در صورت قرار گرفتن در اماکن سرپوشیده عامه از قبیل فروشگاه ها، دفاتر و رستوران ها از ماسک استفاده نمایند. همچنان مطابق این مقررہ استفاده از ماسک در ساحات و فضاهای باز در صورت عدم رعایت فاصله گیری اجتماعی ۶ فیت از دیگران اجباری است.

افراد با شرایط صحی یا معلولیت های خاص، افراد ناشنوا، کسانی که مشکل شنوایی دارند و اطفال زیر سن ۲ سال از این مقررہ مستثنا و استفاده از ماسک برای این عده از افراد اجباری نیست. (تشویق اطفال بین سن ۳ الی ۵ ساله به پوشیدن ماسک در صورت امکان. استفاده از ماسک برای کودکان ۵ سال و یا بالاتر ضروری است).

همچنان شرایطی هم وجود دارد که شما میتوانید ماسک خود را بردارید، طور مثال زمانی که به تنهای در رستوران نشسته اید و یا به تنهایی به تفریح رفته اید.

زمانیکه در منزل با افراد خانواده هستید و یا هنگامی که در موتر تنها میباشید ضرورت به استفاده از ماسک نیست. همچنان در بیرون از منزل و در فضای باز که افراد از یگدیگر در فاصله دورتر بیشتر از 6 فیت قرار دارند نیازی به استفاده از ماسک نیست.

پرسش ها و پاسخ های بیشتری در این زمینه در سایت وزارت صحت قابل مشاهده است. اگر شما کارفرما هستید و در مورد دستورالعمل جداگانه در رابطه به ماسک و پوشش بینی و دهان کارمندان سوالاتی دارید، به صفحه سوالات متداول وزارت کار و صنایع<sup>۱۱</sup> مراجعه نمایید.

## چرا نیازمند اجرای این مقررہ هستیم؟

ماسک های پارچه ای میتواند در هنگام صحبت، عطسه و یا سرفه مانع انتقال کووید ۱۹ از ما به افراد دیگر گردد و آنها را از مبتلا شدن محافظت نماید. بین 20 تا 40 درصد از مبتلایان به کووید ۱۹ هیچ نوع علائم از خود نشان نمی دهند اما هنوز هم می توانند ویروس را به دیگران منتقل کنند. اخیراً تحقیقات نشان داده است که پوشیدن ماسک می تواند شیوع کووید ۱۹ را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. تا زمان ایجاد واکسن یا درمان مشخص، استفاده از انواع ماسک بهترین وسیله دفاعی در مقابل این ویروس خواهد بود.

**به یاد داشته باشید:** ماندن در خانه یکی از مصنون ترین شیوه ها برای جلوگیری از شیوع بیماری کووید ۱۹ میباشد. زمانیکه بیرون میروید از روکش صورت و یا ماسک استفاده نمایید، فاصله گیری اجتماعی ۶ فیت دورتر از دیگران را رعایت کنید، دستان خود را مکرراً بشویید. و از سفر خوداری نمایید.

## دستورالعمل استفاده از پوشش صورت (ماسک) در هنگام کار

از تاریخ ۸ جون تمامی کارمندان موظف به استفاده از ماسک (معمولی و یا پارچه ای) هستند. به استثنای مواردی که به شکل انفرادی در دفتر مجزا و مستقل کار میکنید و یا در هنگام رانندگی تنها هستید و یا هم وظیفه تان طوری باشد که بدون برقراری ارتباط مستقیم با دیگران انجام شود. همچنان قابل ذکر است که استفاده از ماسک (معمولی و یا پارچه ای) برای کارمندان که در اتاق های جداگانه و یا غرفه های که ارتفاع دیوارها کوتاه تر از سر و صورت است ضروری میباشد.

کارفرمایان موظف اند تا برای کارمندان خود ماسک (معمولی و یا پارچه ای) فراهم سازند. به استثنای مواردی که خطر مصاب به بیماری در حد بالا باشد نیاز به وسایل محافظتی موثر است. کارمندان حق انتخاب برای استفاده از ماسک های شخصی در محل کار را دارند مشروط بر اینکه حداقل شرایط یک ماسک را برآورده سازند.

شرکت‌ها باید با نصب اعلامیه در مورد ضروری بودن استفاده از ماسک تمام مشتریان را آگاه و آنها را در این راستا جداً تشویق نمایند.

## سوالات که مکرراً در این خصوص پرسیده شده است

- 1. آیا افراد در هنگام تمرین کردن در سالن ورزشی نیاز به پوشیدن ماسک دارند؟**

تنها زمانی که قادر نیستید فاصله ۶ فوت را از دیگران که اعضای فامیلتان نیستند مراعات کنید در این صورت باید از ماسک استفاده نمایید.
- 2. به دلایلی نمیتوانم از ماسک استفاده کنم. آیا لازم است مدرک داشته باشم تا آنرا ثابت کنم؟**

خیر، نیاز نیست که شما اسناد برای آنکه نمیتوانید از ماسک استفاده کنید و یا آنکه استفاده از ماسک برایتان مشکل ساز است ارائه نمایید.
- 3. آیا نیاز است به کسی که در نزدیکی من بدون ماسک قرار گرفته است، در مورد استفاده نکردن از ماسک چیزی بگویم؟**

خیر. ممکن است بعضی از افراد به دلیل مشکلات صحتی قادر به پوشیدن ماسک نباشند. چه افراد در نزدیکیان از ماسک استفاده کنند و یا خیر، بهتر است روی حفظ فاصله ۶ فوت از دیگران تمرکز کنید و دستان خود را مکرراً بشویید.
- 4. نمیخواهم ماسک درست کنم یا خریداری کنم. آیا گزینه دیگر وجود دارد؟**

ماسک ضرورت نیست که حتماً قیمتی و یا از جنسیت عالی باشد. اجازه دهید که ماسک های طبی و دستگاه تنفسی توسط کارمندان مراقبت های صحتی و سایر افراد که در محلات پرخطر کار میکنند استفاده گردد تا در مصرف آن صرفه جویی و دچار کمبود نگردند. انتخاب ساده دیگر میتوان استفاده از روسری/چادر یا هر پارچه چندین لایه که هوا به راحتی از آن عبور کند که به راحتی بتوان با استفاده از آن تنفس کرد و قابل شستشو باشد، که به طور کامل دهان و بینی شما را بپوشاند.
- 5. چه زمانی مجبور نیستم ماسک بپوشم؟**

اگر در منزل و یا در موتر تنها با افراد خانواده خود هستید، نیازی به پوشیدن ماسک ندارید. همچنان در هنگام ورزش در بیرون از منزل و در فضای آزاد نیازی به پوشیدن ماسک نیست. بهتر است همیشه یک ماسک اضافه همراه خود داشته باشیم که در صورت مراعات نکردن فاصله ۶ فوت با دیگران از آن ماسک استفاده کنید. همچنان بعضی از افراد مشکلات صحتی دارند که پوشیدن ماسک برای شان دشوار یا خطرناک است.
- 6. با شخصی که ماسک نپوشیده است چی باید کرد؟**

در صورت دیدن اشخاص بدون ماسک عکس العمل خاصی نباید نشان داد. بعضی از افراد مشکلات صحتی دارند که پوشیدن ماسک برای شان دشوار یا خطرناک است. فقط ماسک خود را بپوشید و از دیگران به فاصله ۶ فوت دورتر قرار گرفته و یا حرکت کنید.
- 7. آیا پوشیدن ماسک صحیح است؟ وقتی میپوشم نفس کشیدن برام مشکل میشود.**

در حالیکه پوشیدن ماسک برای بعضی از افراد بدلیل مشکلات صحتی که دارد مناسب نیست، اما تاحدی برای همه ما بی خطر است، اگرچه در ابتدا احساس ناراحتی می کنیم ولی به مرور زمان به آن عادت خواهیم کرد. متخصصین صحت عامه به این نتیجه رسیده اند که پوشش صورت یک وسیله مهم در جلوگیری از ابتلا به این ویروس است و تحقیقات نشان می دهد که استفاده از ماسک به طور چشم گیری در جلوگیری از شیوع بیماری موثر است. از پوشانده شدن دهان و بینی تان توسط ماسک اطمینان حاصل نماید اما بیش از حد محکم نباشد که باعث خفگی و مسدود شدن مجرای تنفسی گردد. یک پارچه ای نرم نخی را برای ماسک خود انتخاب کنید و یا اگر احساس میکنید با پوشیدن پوزبند و یا چادر بیشتر راحت هستید پس از آن استفاده کنید.

---

i

<https://www.doh.wa.gov/Emergencies/NovelCoronavirusOutbreak2020COVID19/ResourcesandRecommendations/ClothFaceCoveringsandMasks/ClothFaceCoveringsandMasksFAQ>

ii <https://www.lni.wa.gov/agency/outreach/coronavirus-covid-19-worker-face-covering-and-mask-requirements-questions>