

راهنمای استفاده از ماسک تنفسی

انواع ماسک های تنفسی :



ماسک ساده



ماسک سه لایه



ماسک N95

۱- ماسک N95

۲- ماسک سه لایه

۳- ماسک ساده یا پارچه ای

نمونه استفاده از ماسک های تنفسی:



➤ دست هایتان را بشویید و یا ضد عفونی کنید .

➤ از سالم بودن ماسک مطمئن شوید.

➤ ماسک را روی صورتتان قرار دهید.



۱

اگر از ماسک رنگی استفاده می کنید قسمت رنگی ماسک رو به بیرون و سفید به سمت داخل باشد .



۲

دهان و بینی را کاملا بپوشانید .



۳

کش یا بند را پشت گوش قرار داده یا پشت سر ببندید .



۴

ماسک را روی تیغه بینی محکم کنید .

راهنمای استفاده از ماسک تنفسی

روش صحیح برداشتن ماسک تنفسی:

مسئله مهمی که باید به آن توجه شود، **دقت هنگام برداشتن ماسک است.**

❖ **دست هایتان را بشویید.** بسته به کاری که با دست هایتان انجام می دهید لازم است دست هایتان را با آب و صابون بشویید یا با الکل ضد عفونی کنید. اگر دستکش دارید قبل از برداشتن ماسک آنها را از دست هایتان در بیاورید.



❖ **با دقت ماسک را بردارید.** برای برداشتن ماسک از گوشه ها ، بندها یا کش آن استفاده کنید ، آن را از پشت جدا کرده ، جلوی ماسک را لمس نکنید . در این مرحله قسمت جلویی و فیلتر ماسک می تواند موجب انتقال آلودگی به شما شود.

❖ **ماسک را دور بیندازید.** ماسک ها را بلافاصله پس از مصرف داخل سطل زباله بیندازید .



❖ **دوباره دست هایتان را بشویید.** با اینکار مطمئن می شوید که بعد از برداشتن ماسک ، هیچ آلودگی بر دستان شما نمی ماند.