



آیا پوشیدن ماسک واقعاً تأثیر دارد؟

برای مدت‌زمان زیادی مدرکی مبنی بر اینکه ماسک‌ها چقدر در جلوگیری از انتقال بیماری‌ها مؤثر هستند وجود نداشت؛ اما امروزه پژوهش‌های زیادی انجام‌شده است که تأثیر ماسک را اثبات می‌کند.

یک [پژوهش در سال 2013](#) انجام شد و بررسی کرد که چقدر ماسک می‌تواند در جلوگیری از انتقال بیماری‌های ویروسی توسط افرادی که آلوده‌شده‌اند تأثیرگذار باشد. این پژوهش به این نتیجه رسید که استفاده از ماسک پخش کردن ویروس در هوا را توسط افراد آلوده تا سه برابر کاهش می‌دهد.

یک [پژوهش](#) دیگر با آماری که از تعداد زیادی دانش‌آموزان ژاپنی به دست آورد به این نتیجه رسید که «پوشیدن ماسک احتمال مبتلا شدن به آنفولانزای فصلی را کاهش می‌دهد»

[پژوهشگران](#) دیگر هم دریافته‌اند که پوشیدن ماسک به همراه رعایت بهداشت و تمیزی دست‌ها احتمال ابتلا به بیماری‌های ویروسی را بسیار کم می‌کند.

در مواجهه با هر نوع بیماری واگیردار و ویروسی بهترین روش درمان، جلوگیری از ابتلا است. برخلاف فواید اثبات شده بر اساس آمار، شواهد و پژوهش‌ها هیچ مدرکی مبنی بر ضررهای احتمالی پوشیدن ماسک وجود ندارد.

چگونه ماسک بزاریم؟

ماسک‌ها تنها در صورتی به انتقال و مبتلا شدن به بیماری‌ها کمک می‌کنند که درست و به‌طور مکرر پوشیده شوند. در اینجا به دستورالعمل‌های صحیح پوشیدن ماسک دقت کنید:

- در فاصله‌ی دو متری شخص بیمار حتماً ماسک بزنید.

- ماسک را طوری روی صورت تنظیم کنید که بدون فشار زیاد تمام قسمت‌های روی بینی، دهان و چانه را پوشیده شود. سعی کنید تا وقتی که می‌خواهید ماسک را در بیاورید به آن دست نزنید.

- اگر بیمار هستید، حتماً نزدیک افراد دیگر ماسک بزنید. حتی اگر آن‌ها ماسک دارند.

- اگر احتمال می‌دهید بیمار هستید و نیاز دارید به پزشک مراجعه کنید حتماً ماسک بزنید تا افراد دیگر که با شما در اتاق انتظار هستند آلوده نشوند.

- در هر مکان عمومی حتماً ماسک بزنید زیرا احتمال ابتلا در مکان‌های شلوغ بسیار بالا است.

- اگر از ماسک‌های یک‌بار مصرف استفاده می‌کنید حتماً بعد از استفاده آن را دور بی‌اندازید و دست‌هایتان را بشوید. اگر از ماسک‌هایی که قابلیت استفاده دوباره دارند استفاده می‌کنید حتماً قبل از شستن حداقل به مدت یک روز آن را در فضای آزاد قرار دهید.

- ماسک‌هایی که قابلیت استفاده‌ی دوباره دارند را حتماً بعد از هر بار استفاده بشوید.

از چه ماسک‌هایی استفاده کنیم؟

کمبود جهانی ماسک باعث شده مصرف‌کننده‌ها با روش‌های خلاقانه ماسک‌های خودشان را بسازند و بعضی تولیدکننده‌ها هم تغییر مسیر داده‌اند تا با تولید ماسک به این کمبود کمک کنند. شاید ماسک‌های

ساخته‌شده‌ی خانگی برای اینکه مردم یک سر به مغازه‌ها بزنند تا لوازم ضروری را تهیه کنند مناسب باشد اما ماسک‌های جراحی و ان 95 نیازمند استانداردهای خاصی هستند تا در شرایط پرخطر و توسط کادر درمان استفاده شوند.

آمار سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که هرماه به 89 میلیون ماسک جراحی نیاز است تا بتوان با این بحران مقابله کرد و از تولیدکننده‌ها خواسته که تا 40 درصد این نیاز را پاسخ بدهند. شما می‌توانید برای خرید ماسک به تولیدکننده‌های داخلی و محلی در صورت رعایت استانداردهای جهانی مراجعه کنید.

تفاوت بین ماسک‌های جراحی و ان 95

ماسک‌های جراحی طوری طراحی شده‌اند که شخص را در مقابل ذرات و قطرات موجود در هوا محافظت می‌کنند. همچنین باعث جلوگیری از اسپری شدن ذرات به بیرون هنگام سرفه، عطسه و حرف زدن می‌شوند. حالت شل پارچه‌ی این ماسک باعث ایجاد یک سد فیزیکی بین بینی و دهان شخصی که آن را می‌گذارد می‌شود و گوشه‌های ماسک کاملاً دور دهان را بسته نگه نمی‌دارند. این ماسک‌ها توسط سازمان غذا و دارو تأیید شده‌اند و دکترها، دندان‌پزشکان و پرستاران در هنگام مواجهه با بیماران از این ماسک‌ها استفاده می‌کنند.

ماسک ان 95 به‌طور کامل دور دهان و بینی و بینی را می‌گیرد و آن‌ها را در یک فضای بسته قرار می‌دهد و هدفش جلوگیری از ورود هرگونه ذرات موجود در هوا است. عدد 95 در اسم این ماسک به این علت به‌کاررفته که باید حداقل 95 درصد ذرات موجود در هوا را فیلتر کند. این ماسک‌ها یک وسیله‌ی پزشکی کلاس دو محسوب میشوند که توسط سازمان غذا و داروی آمریکا پیشنهاد شده‌اند و فقط باید یک‌بار از آن‌ها (بعد از هر بار استفاده باید دور ریخته شوند) و در شرایط خاص (هنگام مواجهه کادر درمان با بیماران قرنطینه شده و شرایط صنعتی پرخطر) استفاده کرد.

بر اساس معیارهای سازمان غذا و دارو یک ماسک ان 95 باید به‌صورت زیر عمل کند:

قابلیت تصفیه ذرات بالا

داشتن دریچه

زیست‌سازگاری

قابلیت اشتعال

ضد آب بودن

ماسک‌های جراحی چگونه ساخته می‌شوند

ماسک‌های جراحی باید 85 تا 99 درصد جلوی انتقال یک بیماری را بگیرند. این ماسک‌ها چندلایه هستند و باید حداقل سه یا چهار لایه داشته باشند. لایه‌ی داخلی آن‌ها از پروسه‌ی ذوب و دمیدن پلاستیک ساخته می‌شود که این پروسه یک لایه‌ی فیلتر دارد می‌سازد که هم بتوان راحت با ماسک نفس کشید. این پروسه این‌طور عمل می‌کند که اول پلاستیک ذوب می‌شود و بعد با دمیده شدن به حالت رشته‌ای درمی‌آید. پارچه‌های اسپان باند توسط همین پروسه ساخته می‌شوند و از این پارچه در ساخت ماسک‌های موردنیاز کادر درمان استفاده می‌شود.

تولیدکننده‌ها اجزای جدیدی مثل یک نوار فلزی که می‌توان با آن ماسک را روی بینی تنظیم کرد به این ماسک‌ها اضافه کردن‌اند. این ماسک‌ها حتماً باید ضد آلرژی و ضد حساسیت‌های پوستی و سازگار با معیارهای جهانی تولید شوند.

بهترین مواد برای ساخت ماسک‌های جراحی

بر اساس [مجله‌ی علمی و پژوهشی صنعتی](#)، موادی که معمولاً در تولید ماسک‌های جراحی به کار می‌روند پلی پروپیلن (20 گرم بر مترمربع از فناوری اسپان باند استفاده می‌شود و 25 گرم بر مترمربع از فناوری ذوب و دمیدن استفاده می‌شود تا پارچه‌های پلی پروپیلنی ساخته شوند) است. پلی استایرن، پلی کربنات، پلی اتیلن و پلی استر هم برای تولید ماسک مناسب است.

پارچه‌های اسپان باند به علت خاصیت نرم بودن، انتقال هوا، جلوگیری از پخش ذرات و خاصیت فیلتر بالا در ماسک‌های جراحی استفاده می‌شوند.

استفاده از پارچه‌های اسپان باند در ماسک

فناوری‌های جدید استفاده از پلاستیک بخش عظیمی از تولیدات ماسک‌های امروزی را تشکیل می‌دهند. پارچه‌های اسپان باند که از پلی پروپیلن ساخته می‌شوند تمام خصوصیات موردنیاز برای ساخت یک ماسک که از سلامت عموم محافظت کند را دارا است. ماسک‌ها باید علاوه بر فیلتر کردن تمام مواد مضر موجود در هوا اجازه‌ی تنفس راحت را به شخصی که از آن‌ها استفاده می‌کند بدهند. پارچه‌های اسپان باندی که به علت اینکه

هم مانع خوبی هستند و به راحتی ذرات را جذب می کنند در لوازم بهداشتی به خصوص ماسک ها استفاده می شوند و کارایی آن ها برای جلوگیری از انتقال بیماری های واگیردار به اثبات رسیده است. علاوه بر ماسک های اسپان باند خاصیت کشیدگی انعطاف پذیری بالایی دارند، می توانند در روزهای گرم و دماهای بالا استفاده شوند، عمر طولانی تری نسبت به ماسک های دیگر دارند و هیچ گونه خاصیت سمی و شیمیایی هم ندارند. ضروریات ماسک فقط برای محافظت در برابر ذرات احتمالی موجود در هوا نیست. کادر درمان که با بیمارهای قرنطینه شده سروکار دارند و افرادی که در شهرهای آلوده زندگی می کنند حتماً باید از ماسک استفاده کنند. استفاده از ماسک در کلان شهرها و در روزهایی که آلودگی به اوج خودش می رسد برای حفظ بسیار ضروری است.