

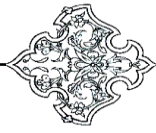
توصیه هایی در خصوص استفاده از ماسک در جامعه، حین مراقبت های
بهداشتی در خانه و مراکز درمانی در زمان شیوع کرونا ویروس جدید
(COVID-19)



تاریخ گزارش ۱۳۹۸/۱۲/۲۹



مرکز مطالعات و
برنامه ریزی شهر تهران





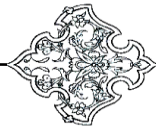
مرکز مطالعات و برنامه ریزی شهر تهران

این مستند ترجمه "Advice on the use of masks in the community, during home care and in health care settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak" است که توسط سازمان بهداشت جهانی در تاریخ ۲۹ ژانویه ۲۰۲۰ منتشر شده است و صرفاً جهت آگاهی و بهره برداری مدیریت شهری کلانشهر تهران تهیه و تنظیم شده است و از مخاطبین درخواست می‌گردد به منظور استفاده دقیق از این مستند به متن اصلی مراجعه فرمایند.

ترجمه: امین هادیزاده (۱۳۹۸/۱۲/۲۹)

بازبینی ترجمه: علیرضا نوری (۱۳۹۹/۰۱/۰۱)

ارسال به سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران: (۱۳۹۹/۰۱/۰۱)



مقدمه

این نوشتار توصیه‌هایی سریع در مورد نحوه استفاده از ماسک‌های پزشکی در جوامع، مراکز بهداشت و درمان و نیز منزل و مخصوص مناطقی که شیوع بیماری ناشی از کروناویروس (COVID-19) گزارش شده است را به صورت خلاصه ارائه می‌دهد. گروه هدف این راهکارها، متخصصان مربوط به بهداشت عمومی، پیشگیری و کنترل عفونت، سیاست‌گذاران و کارکنان مجموعه مربوط به مراقبت‌های بهداشتی و همچنین کارکنان فعال در حیطه سلامت اجتماعی می‌باشند. لازم به ذکر است با دستیابی به اطلاعات بیشتر در این خصوص، محتوای این نوشته نیز به روزرسانی خواهد شد.

با اطلاعات موجود که تا کنون حاصل شده است، روش‌های انتقال این ویروس (COVID-19) از انسان به انسان از طریق قطرات تنفسی یا تماس می‌باشد. هر شخصی با قرار گرفتن در تماس نزدیک (در فاصله ۱ متری) با فردیکه که علائم تنفسی سرماخوردگی (مانند عطسه، سرفه و ...) دارند، به نوعی در معرض خطر سرایت از طریق قطرات عفونی تنفسی می‌باشد.

ماسک‌های پزشکی که بیشتر به عنوان ماسک‌های جراحی شناخته می‌شوند، انواع مختلفی می‌باشند که به صورت‌های متفاوت به سر بسته می‌شوند.^۱

توصیه‌های عمومی

استفاده از ماسک پزشکی در حقیقت یکی از اقدامات پیشگیری برای کاهش خطر سرایت (COVID-19) می‌باشد و استفاده از آنها به تنهایی موجب ایمنی کامل از آن ویروس نمی‌شود و لازم است همزمان با استفاده از ماسک، موارد دیگری را افراد رعایت نمایند. اگر از ماسک استفاده می‌شود، می‌بایست همزمان رعایت کامل بهداشت دست و سایر اقدامات مربوط به پیشگیری و کنترل عفونت به منظور جلوگیری از انتقال (COVID-19) از انسان به انسان، مد نظر قرار گیرد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) راهنما و دستورالعمل‌هایی را برای مراقبت‌های مربوطه در منزل^۲ و نیز مراقبت‌های بهداشتی^۳ به منظور پیشگیری و کنترل عفونت (IPC) برای استفاده در زمانیکه فردی مشکوک به (COVID-19) می‌باشد، تهیه کرده است.

^۱ مراقبت‌های بهداشتی به منظور پیشگیری و کنترل عفونتهای حاد تنفسی همه گیر و یا مستعد ورود به مرحله همه گیری (۲۰۱۴)

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/117462>

^۲ مراقبت در منزل برای بیماران مشکوک به عفونت کروناویروس با علائم خفیف

[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

^۳ مراقبت‌های بهداشتی برای پیشگیری و کنترل عفونت کروناویروس (nCoV) هنگامی که مشکوک به عفونت جدید می‌باشد

[https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-2020125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-2020125)



استفاده از ماسک‌های پزشکی در صورتیکه نیازی به استفاده از آنها نباشد، علاوه بر صرف هزینه‌های غیرضروری، موجب به وجود آمدن حس کاذبی از امنیت می‌شود که می‌تواند منجر به بی‌توجهی به سایر اقدامات اساسی مانند بهداشت دست شود. علاوه بر این، استفاده نادرست از ماسک نیز ممکن است کاهش خطر ریسک انتقال ویروس را در پی نداشته باشد.

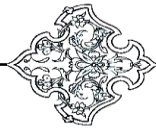
ملاحظات مربوطه در جامعه

افراد فاقد علائم بیماری تنفسی می‌بایست:

- از حضور در محل‌های شلوغ و فضاهای بسته جلوگیری نمایند.
- فاصله حداقل ۱ متر از هر فرد با علائم تنفسی ویروس کرونا (مانند سرفه و عطسه) رعایت گردد.
- موارد مربوط به بهداشت دست به طور کامل رعایت گردد. اگر آلودگی دست‌ها به وضوح قابل تشخیص نباشد، از محلول‌هایی که دارای الکل هستند، استفاده گردد اما در صورتیکه آلودگی‌های دست زیاد باشد، حتماً از محلول آب و صابون استفاده شود.
- اگر سرفه یا عطسه می‌کنید، بینی و دهان را با آرنج خمیده یا دستمال کاغذی به صورت کامل بپوشانید و بلافاصله پس از استفاده آن را دور انداخته و موارد مربوط به بهداشت دست را انجام دهید.
- از دست زدن به دهان و بینی خودداری کنید.
- با توجه به اینکه تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر لزوم استفاده از ماسک پزشکی برای افراد سالم وجود ندارد، استفاده از ماسک لازم نیست. هرچند ممکن است در بعضی از کشورها، استفاده از ماسک مرسوم باشد که در این صورت می‌بایست موارد مربوط به استفاده از ماسک، برداشتن و دور انداختن آنها و اقدامات مربوط به بهداشت دست بعد از برداشتن آنها کاملاً رعایت گردد. (به توصیه‌های زیر در مورد نحوه استفاده از ماسک رجوع شود).

افرادیکه دارای علائم بیماری تنفسی هستند می‌بایست:

- در صورت بروز تب، سرفه و تنگی نفس، در اسرع وقت استفاده از ماسک پزشکی و نیز انجام مراقبت‌های پزشکی مطابق پروتکل‌های موجود محلی توصیه می‌گردد.
- در مورد استفاده از ماسک، به موارد ذیل [و ذکر شده در بخش‌های بعدی این مستند] توجه گردد.



مراقبت در خانه

با توجه به اطلاعات موجود در مورد این بیماری و انتقال آن، سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می‌نماید که موارد مشکوک به عفونت COVID-19 نسبت به ایزوله نمودن و مراقبت در مراکز درمانی اقدامات لازم را انجام دهند که در واقع رعایت این نکته موجب می‌شود ایمنی و کیفیت مراقبت‌های بهداشتی (در صورت وخامت علائم بیماران) و امنیت بهداشت عمومی به صورت توأم تضمین شود.

اما به دلایل مختلفی مانند عدم دردسترس بودن مراقبت‌های مناسب بستری (به عنوان مثال ظرفیت و منابع محدود در مراکز درمانی قادر به تأمین تقاضا برای خدمات درمانی نباشد) و یا عدم تمایل بیمار به بستری به دلایل مختلف، می‌بایست خدمات درمانی در خانه فراهم گردد. در این خصوص راهنمای IPC برای فراهم نمودن مراقبت‌های لازم در خانه رعایت گردد.^۴

افراد مشکوک به عفونت COVID-19 همراه با علائم بیماری تنفسی خفیف می‌بایست:

- بهداشت دست‌ها را رعایت نمایند به این صورت که اگر آلودگی دست‌ها به وضوح قابل تشخیص نباشد، از محلول‌هایی که دارای الکل هستند، استفاده گردد اما در صورتیکه آلودگی‌های دست زیاد باشد، حتماً از محلول آب و صابون استفاده شود.
- تا حد امکان از افراد (حداقل ۱ متر) فاصله بگیرند.
- در صورت داشتن ترشحات تنفسی، استفاده از ماسک پزشکی ضروری می‌باشد البته اگر فرد بیمار امکان و تحمل استفاده از آن را داشته باشد. برای افرادی که توان استفاده از ماسک پزشکی را ندارند، موارد مربوط به بهداشت تنفسی به صورت سختگیرانه باید رعایت شود، یعنی هنگام سرفه یا عطسه با دستمال کاغذی یکبار مصرف، دهان و بینی کاملاً پوشانده شود و دستمال بعد از استفاده به نحو مناسب دور انداخته شود و دستها بلافاصله پس از تماس با ترشحات تنفسی تمیز شوند.
- با باز کردن پنجره‌ها و درها، وجود جریان هوای مناسب را فراهم نمایید.

مراقبت‌های بهداشتی به منظور پیشگیری از عفونت و کنترل عفونت‌های حاد تنفسی همه‌گیر و افراد مستعد. سازمان بهداشت جهانی. (۲۰۱۴) ^۴



بستگان یا مراقبان افراد مشکوک به عفونت ۲۰۱۹-nCoV با علائم بیماری تنفسی خفیف می‌بایست:

- مکرراً بهداشت دست‌ها را رعایت نمایند به این صورت که اگر آلودگی دست‌ها به وضوح قابل تشخیص نباشد، از محلول‌هایی که دارای الکل هستند، استفاده گردد اما در صورتیکه آلودگی‌های دست زیاد باشد، حتماً از محلول آب و صابون استفاده شود.
- تا حد امکان از افراد (حداقل ۱ متر) فاصله بگیرند.
- وقتی با فرد مبتلا در یک اتاق هستند ماسک پزشکی بپوشند.
- لوازم را بلافاصله پس از استفاده دور بیندازند و دست‌ها را بلافاصله پس از تماس با ترشحات تنفسی تمیز کنند.
- با باز کردن پنجره‌ها تا حد امکان جریان هوا را در فضا داشته باشند.

در بخش‌های مراقبت‌های بهداشتی

افراد دارای علائم بیماری تنفسی باید:

- در حین انتظار در محل تریاژ یا محل انتظار یا هنگام جا به جایی، از ماسک پزشکی استفاده کنند.
- در زمان ماندن در مراکز درمانی که مبتلایان قطعی و نیز مشکوک به COVID-19 مراقبت می‌شوند، از ماسک پزشکی استفاده گردد.
- اگر در اتاق مجزا مستقر هستید نیازی به استفاده از ماسک نمی‌باشد اما در هنگام سرفه یا عطسه با دستمال کاغذی یکبار مصرف، دهان و بینی خود را بپوشانید و آنها را به طور مناسب دور ریخته و بلافاصله پس از آن اقدامات مربوط به بهداشت دست را رعایت نمایید.

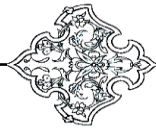
افرادی که در مراکز درمانی مشغول به کار می‌باشند، می‌بایست:

- در هنگام ورود به اتاقی که مبتلایان قطعی و نیز مشکوک به COVID-19 حضور دارند و نیز در هر مرحله از مراقبت‌های پزشکی، حتماً از ماسک پزشکی استفاده کنند.^۵
- در هنگام انجام کلیه مراحل تولیدکننده آئروسول مانند لوله‌گذاری نای (اینتوباسیون)^۶، استفاده از ونتیلاتورها، تراکتوتومی^۷، احیاء قلبی ریوی، تهویه دستی قبل از لوله‌گذاری و برونکوسکوپی، حتماً

^۵ پیشگیری و کنترل عفونت در حین مراقبت‌های بهداشتی هنگامی که فردی مشکوک به عفونت کروناویروس می‌باشد:

[https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)

^۶ Tracheal Intubation



می‌بایست از یک ماسک تنفسی N95 مطابق با استاندارد موسسه ملی ایمنی و بهداشت کار آمریکا (NIOSH) یا FFP2 مطابق با استاندارد اتحادیه اروپا استفاده شود.

مدیریت [استفاده مناسب از] ماسک

در صورت استفاده از ماسک‌های پزشکی، استفاده و دورانداختن آن باید به درستی انجام شود زیرا در صورت عدم رعایت موارد مربوطه، خطر انتقال ویروس کرونا افزایش می‌یابد.

اطلاعات استفاده صحیح از ماسک‌های پزشکی مربوط به مراقبت‌های بهداشتی به شرح ذیل می‌باشد:[^]

- ماسک باید دهان و بینی را به صورت کامل بپوشاند و بندهای آن به نحوی محکم بسته شود که هرگونه شکاف بین صورت و ماسک را به حداقل برساند.
- در حین استفاده از ماسک، از دست زدن به آن خودداری کنید.
- ماسک را با استفاده از روش‌های مناسب از روی صورت بردارید (یعنی جلو ماسک را لمس نکنید بلکه با باز نمودن بندهای آن از پشت، ماسک را از صورت جدا کنید).
- بعد از برداشتن یا هر زمان که ناخواسته ماسک استفاده شده را لمس کردید، دستها را با استفاده از محلولهایی که دارای الکل هستند و یا با آب و صابون مخصوصا زمانیکه آلودگی‌ها روی دست مشخص بودند، شستشو نمایید.
- ماسک‌ها را به محض مرطوب شدن با ماسک جدید تمیز و خشک جایگزین کنید.
- از ماسک‌های یکبار مصرف دوباره استفاده نکنید.
- ماسک‌های یکبار مصرف بعد از هر بار استفاده به صورت مناسب دور انداخته شوند.

ماسک‌های پارچه‌ای (مانند پنبه یا گاز) تحت هیچ شرایطی توصیه نمی‌شوند.

[^] Tracheotomy

[^] مراقبت‌های بهداشتی به منظور پیشگیری و کنترل عفونت‌های حاد تنفسی همه‌گیر و یا مستعد ورود به مرحله همه‌گیری. سازمان بهداشت جهانی. (۲۰۱۴)

