

## ماسک بزنید تا از بیماران بدون علامت، کرونا نگیرید

تهران - ایرنا - رییس شبکه بیماری‌های ویروسی ایران گفت: بررسی‌های محققان ایرانی نشان می‌دهد که بیشترین بیماری کرونا از اواخر اردیبهشت و اوایل خرداد ماه به بعد در کشور، مربوط به بیماران سرپایی و افراد بدون علامت است. دکتر سید محمد جزایری، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران روز ... در گفت و گو با خبرنگار ایرنا با اشاره به اینکه درصد زیادی از بیماران مبتلا اخیراً بدون علامت هستند، گفت: مردم برای جلوگیری از انتشار بیماری و مبتلا نشدن به کرونا از افراد بدون علامت، ناچار به استفاده از ماسک هستند. پس با استفاده از ماسک می‌توانیم بیشتر از سلامتی خود مراقب کنیم.

وی اظهار داشت: بسیاری از بیماران بدون علامت بدلیل عدم اطلاع از بیماری، خود را قرنطینه نمی‌کنند و در طول بیماری بدلیل ریزش فراوان ویروس در ترشحات تنفسی خود و حضور در مکان‌های عمومی و پرتردد برای افراد سالم که برای اشتغال یا کارهای ضروری دیگر مجبور به تردد در شهرها هستند، محیطی بس آلوده ایجاد کرده لذا افراد سالم جامعه برای در امان ماندن از ابتلا به بیماری باید ماسک بزنند.

جزایری ادامه داد: تنها راه ارزان و قابل استفاده برای عموم که در شرایط فعلی می‌تواند ریسک انتقال ویروس به افراد سالم را کاهش دهد، استفاده از ماسک می‌باشد و به همین دلیل استفاده همگانی از ماسک در این شرایط باید مورد توجه جدی قرار گیرد.

## ماسک مهمترین راهکار برای برون رفت از وضعیت نامناسب فعلی است

رییس شبکه بیماری‌های ویروسی ایران در شرایط فعلی که شاهد روند صعودی مبتلایان و مرگ و میر ناشی از کرونا هستیم و چندین استان در وضعیت قرمز یا هشدار قرار دارند، مهمترین توصیه به مردم این است که از ماسک استفاده کنند.

ماسک یکی از ارزان ترین راه کنترل عفونت بیماری‌های ویروسی از جمله کرونا اعلام کرد و گفت: استفاده از ماسک نسبت به سایر اقدامات، آسان تر و در دسترس تر است.

وی با اشاره به اینکه با زدن ماسک حتی یکبار مصرف می‌توان از انتشار قطرات تنفسی درشت جلوگیری کرد تا دیگران از ابتلا به این بیماری در امان باشند، گفت: هرچند پوشیدن ماسک خالی از زحمت نیست و ایجاد گرمای موضعی، تعریق و اثرات منفی روانی از جمله آنهاست، اما در مجموعه برای جلوگیری از انتشار ویروس بسیار موثر است.

جزایری با اشاره به اینکه متأسفانه در جامعه ما اهمیت زیادی به زدن ماسک داده نمی‌شود، افزود: افرادی در جامعه از ماسک به صورت منظم و براساس استاندارد استفاده می‌کنند، اما در مقابل افرادی بی‌محابا و بدون استفاده از ماسک در جامعه حضور می‌یابند.

## عطسه سرعت انتشار ذرات تنفسی را به بیش از ۱۰۰ متر بر ثانیه می‌رساند

وی با اشاره به اینکه عطسه سرعت انتشار ذرات تنفسی را به بیش از ۱۰۰ متر بر ثانیه می‌رساند، گفت: سرفه می‌تواند بین ۲ تا ۵۰ متر بر ثانیه سرعت ذرات تنفسی را افزایش دهد.

جزایری افزود: در حالت عادی ذرات تنفسی از دهان افراد به بیرون پراکنده می‌شود، به طور مثال در هنگام نفس کشیدن ذرات به صورت بخار از دهان خارج می‌شود و سرعت آن حدود ۱ متر بر ثانیه بوده و در هنگام صحبت کردن سرعت این ذرات بیشتر شده و به ۵ متر بر ثانیه می‌رسد.

این ویروس شناس افزود: ذرات تنفسی که در هنگام صحبت کردن یا نفس کشیدن از دهان خارج شوند در فضایی به حالت مخروطی انتشار میابند اما وقتی فرد به خصوص عطسه و یا سرفه می کند این ذرات ، این نظم مخروطی شکل به هم خورده و شکل طوفانی به خود می گیرند. ماسک سبب میگردد تا حد زیادی این سرعت انتشار قطرات تنفسی کاهش یافته و در بدترین حالت یعنی مواجهه با عطسه، قطرات را درخود به تله انداخته و از ابتلا فرد به عفونت و بیماری جلوگیری نماید.

#### انواع ماسک کدامند؟

وی به انواع ماسک مورد استفاده اشاره کرد و گفت: ماسک ها به سه دسته N95 ، جراحی و یکبار مصرف تقسیم می شود که مردم در این شرایط از آنها استفاده می کنند.

جزایری گفت: ماسک های N95 بالاترین کیفیت را دارند و حداقل ۹۰ درصد ذرات ویروسی را جذب می کنند . این نوع ماسک برای برای کادر پزشکی که با بیماران در ارتباط هستند، و دیگر مشاغل پر خطر مانند افرادی که در حمل و نقل اجساد فوت شده گان ناشی از کرونا و یا افرادی که اجساد این بیماران را شستشو میدهند و غیره بهترین انتخاب است.

رئیس شبکه بیماری های ویروسی ایران گفت: ماسک های جراحی به ۲ و ۳ لایه تقسیم می شود و ماسک های ۳ لایه بهترین فیلتراسیون ذرات را انجام می دهد.

وی ادامه داد: انتخاب سوم ماسک های یکبار مصرف است، هرچند قدرت فیلتر کردن آن از ۲ ماسک قبلی پایین تر است ولی می توانند ذرات ویروسی از جمله بذراتی که از طریق بزاق پخش میشوند را جذب کرده تا از انتشار ویروس جلوگیری کنند.

جزایری بیان داشت: تا قبل از انتشار کرونا عده بسیار قلیلی از جمله کادر درمانی از ماسک استفاده می کردند اما دلایلی مانند شیوع بیماری کووید ۱۹ و بالا رفتن سطح آگاهی مردم سبب شد تا استفاده آن به شدت افزایش پیدا کند، به عبارتی کووید - ۱۹ برای اولین بار سبب استفاده همگانی از ماسک در دنیا از جمله ایران شده است.