

## ماسک مناسب در برخورد با پدیده گردوغبار

ماسک های نوع FFP به عنوان گزینه مناسبی در زمان گردوغبار مورد استفاده قرار می گیرند. بر اساس پروتکل جهانی ماسک مناسب جهت مقابله با ریزگردها ماسک FFP2 فنجانی شکل می باشد. این ماسک توانایی جداسازی ۹۴٪ از ذرات را دارا می باشد. این نوع ماسک دو مدل دارد:



**FFP2**  
**3M™ 8822 Cup-Shaped Particulate Respirator**  
Valved  
Classification: EN 149:2001  
FFP2 NR D APF 10

- ماسک FFP2 دارای دریچه



**FFP2**  
**3M™ 8810 Cup-Shaped Particulate Respirator**  
Unvalved  
Classification: EN 149:2001  
FFP2 NR D APF 10

- ماسک FFP2 بدون دریچه

### ✓ روش تشخیص این نوع ماسک چیست؟

بند آبی یا حروف روی دریچه از روش های آسان تشخیص نوع ماسک می باشد.

### ✓ چه معیاری برای انتخاب مدل ماسک وجود دارد؟

- برای افراد مسن و بیماران دچار مشکلات قلبی-عروقی و تنفسی باید از نوع دارای دریچه استفاده کرد.
- در افراد استفاده کننده از عینک جهت راحتی بهتر است از نوع دارای دریچه استفاده کرد.
- در زنان باردار در سه ماهه دوم و سوم با نظر پزشک از ماسک خصوصا از نوع دریچه دار استفاده شود.

#### ✓ نحوه استفاده این ماسک چگونه است؟

مصرف کننده باید از جهت مناسب بودن و قرار گرفتن کامل ماسک بر روی دهان و بینی به طوری که هیچ نفوذی از اطراف نداشته باشد مطمئن شود و آن را از لحاظ تناسب اندازه و پوشش کامل بینی و دهان و تنفس بدون نشت از اطراف چک نماید. در زمان استفاده از ماسک اگر فرد احساس ناراحتی کرد می تواند برای چند لحظه ماسک را برداشته و دوباره استفاده نماید. ماسک های FFP2 که در حال حاضر در دسترس می باشند برای استفاده کودکان طراحی نشده اند. جهت موثر بودن کارایی این ماسک ها باید به طور کامل در تمام مدت بر روی صورت بدون هیچ نفوذی از اطراف قرار گیرند که این امر برای کودکان مشکل می باشد. علاوه بر این کودکان در هنگام استفاده از ماسک احساس ناراحتی می کنند و آن را از روی صورت برداشته که باعث عدم کارایی مناسب برای آنها می شود. ولی در نهایت توصیه احتیاطی برای کودکان، کاهش زمان فعالیت بدنی در محیط آزاد در شاخص بالاتر از ۱۰۰ و اجتناب از فعالیت در محیط آزاد در شاخص بالاتر از ۱۵۰ می باشد.

#### ✓ چه ملاحظاتی در استفاده از ماسک های تنفسی در زمان گردوغبار باید مورد توجه قرار گیرد؟

برای مواجهات کوتاه مدت مثل رفت و آمد از خانه تا مدرسه یا اداره، مسافرت با اتوبوس و توقف برای خرید و در محیط داخل استفاده از ماسک ضرورتی ندارد. یک فرد سالم که مجبور است چندین ساعت در فضای آزاد و در زمانی که کیفیت هوا در محدوده خطرناک قرار دارد بماند می تواند میزان مواجهه خود را با گردوغبار با استفاده از ماسک کاهش دهد.

افراد دارای بیماری های قلبی و ریوی مزمن، افراد مسن و زنان باردار باید از فعالیت در فضای آزاد اجتناب منند و اگر کجبور به فعالیت در محیط بیرون برای چندین ساعت هستند از ماسک مناسب استفاده نمایند. این افراد جهت استفاده از ماسک باید با پزشک خود مشورت کنند.

زنانی که ماه دوم و سوم بارداری خود هستند که حجم ریه آنها کاهش یافته یا تنفسشان مشکل دارد اگر در استفاده از ماسک احساس ناراحتی می کنند نباید از ماسک استفاده کنند یا با پزشک خود در این زمینه مشورت نمایند.

**از ماسک می توان تا زمانی که کثیف و تغییر شکل نداده و تنفس با آنها سخت نشده استفاده نمود و نمی توان از یک ماسک به صورت مشترک استفاده نمود.**

✓ آیا ماسک های جراحی موجود جهت مقابله با پدیده گرد و غبار مناسب است؟

ماسک های نرمال جراحی می توانند بینی و دهان فرد را در برابر مواد محرک هوا محافظت کنند ولی در برابر فیلتر کردن و جداسازی ذرات موثر نمی باشند. افراد مبتلا به عفونت تنفسی حاد ممکن است مایل به پوشیدن ماسک جراحی برای جلوگیری از گسترش عفونت باشند و یا فرد برای مدت زکان کوتاه که در مواجهه اجتناب ناپذیر با هوای آلوده بیرون مثل ایستگاه BRT و یا حمل و نقل عمومی و مترو هستند از این نوع ماسک استفاده نمایند.

مهندس شیرین نادری

کارشناس مسئول بهداشت محیط استان