

وقتی کرونا با خودش «مُد» می‌آورد

این روزها که از حال و هوای بحران کرونا تا حدودی فاصله گرفته ایم، بازار وسایل پیشگیری از ابتلا به این بیماری هنوز داغ است و بعضاً جنبه «مدل سازی» هم به خود گرفته است.



این روزها که از حال و هوای بحران کرونا تا حدودی فاصله گرفته ایم، بازار وسایل پیشگیری از ابتلا به این بیماری هنوز داغ است و بعضاً جنبه «مدل سازی» هم به خود گرفته است.

به گزارش خبرنگار مهر، با شیوع کرونا در دنیا و ایران، مهم ترین توصیه های بهداشتی برای دور ماندن از این ویروس ناشناخته، رعایت بهداشت فردی بوده است. نکته ای که همچنان نیز مورد تاکید دست اندرکاران حوزه سلامت است. شستشوی دست ها با آب و صابون به مدت بیست ثانیه، استفاده از دستکش و ماسک و در نهایت محلول های بهداشتی، توصیه هایی هستند که این روزها زیاد می شنویم.

اما در کنار این نکات بهداشتی، شاهد تغییراتی در ظاهر برخی شهروندان هستیم. به طوری که این روزها، شاهد استفاده همزمان از ماسک، دستکش، «شیلد» یا همان محافظ و یا عینک هستیم. وسایلی که شاید استفاده همزمان از آنها چندان هم ضروری و نیاز نباشد، اما چون مد شده است، عده ای دوست دارند که استفاده کنند.

راه اصلی انتقال ویروس کرونا در درجه اول از طریق ذرات ریزی است که فرد مبتلا با عطسه سرفه و یا حتی حرف زدن در هوا پخش می کند و در مرحله بعد، یا از طریق تنفس این قطرات، ویروس به بدن وارد می شود یا در اثر دست زدن به سطوح آلوده با این ترشحات، ابتدا به دست و سپس از طریق دست آلوده به دهان بینی یا چشم راه پیدا می کند. این طرق انتقال مورد توافق و تأیید تمامی سازمان های بهداشتی از جمله مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها (CDC) و سازمان جهانی بهداشت (WHO) است.

روزهای اول سراغ هر داروخانه ای می رفتیم، دریغ از یک عدد ماسک معمولی که به صورت بزنیم. از دستکش هم خبری نبود، چه برسد به اینکه بخواهیم دنبال شیلد و عینک باشیم. وسایلی که این روزها بیشتر خودنمایی می کند.

بازار داغ ماسک های رنگی

حالا نه تنها بعضی ها دنبال ماسک های سفید نیستند، که برعکس فقط دنبال نوع رنگی این ماسک ها از این داروخانه به آن داروخانه می روند و پرس و جو می کنند، شاید توانستند ماسک آبی و قرمز و شاید مشکی، گیر بیاورند و بزنند.

این در حالی است که اخیراً تاکید شده که استفاده از ماسک در وسایل حمل و نقل همگانی مثل اتوبوس و مترو، لازم است که استفاده شود. در واقع، هنوز هیچ الزامی به استفاده از ماسک در محیط های خلوت شهری و هنگام تردد وجود ندارد. در حالی که برخی از شهروندان، نکات بهداشتی را فاکتور گرفته و دنبال «مُد» هستند.

شیلد و عینک هم از راه رسید

علاوه بر ماسک های رنگی، این روزها چهره برخی افراد با استفاده از شیلد یا همان محافظ صورت پوشانده شده است و بعضی ها نیز به استفاده از عینک های تلقی روی آورده اند.

اگر گذرتان به فروشگاه های بزرگ افتاده باشد، حتماً با دستفروشان برخورد کرده اید که مشغول فروش شیلد هستند، آن هم به قیمت ۱۰ هزار تومان. تا یک ماه قبل نمی توانستیم با ۱۰ هزار تومان، یک عدد ماسک پیدا کنیم، اما حالا به راحتی می توان از شیلد برای محافظت از صورت استفاده کرد.

نظر کارشناسان برای استفاده از شیلد و عینک

در مورد رفتارها و روش های پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا، نکته بسیار مهمی که باید به آن توجه کرد این است که بیش از آنکه وسایل حفاظت فردی مثل دستکش یا ماسک یا حتی شیلد کمک کننده باشند، مهم ترین فاکتور رعایت

نکات بهداشت فردی است. به عنوان مثال فاصله گذاری اجتماعی به همراه رعایت بهداشت تنفسی شامل پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه با دستمال و یا قسمت داخلی آستین و انداختن دستمال آلوده در سطل زباله و متعاقب آن شستن دست ها و البته نکته بسیار مهم و غفلت شده یعنی تهویه مؤثر در مکان های سرپوشیده می تواند پاسخگوی نگرانی هایی باشد که ما در مورد انتقال ویروس از راه هوا داریم.

استفاده عمومی از ماسک و به همین ترتیب دستکش همچنان مورد تأیید سازمان جهانی بهداشت نیست. به این دلیل که شواهد متقن و مستدلی وجود ندارد که استفاده عمومی از این تجهیزات می تواند در کاهش ابتلاء و سرایت در سطح جامعه مؤثر باشد در حالی که استفاده نادرست از این وسایل حتی می تواند خطر ساز شود. استفاده از ماسک و دستکش ممکن است سبب ایجاد یک احساس مصونیت کاذب بشود که در نتیجه فرد رفتارهای بهداشتی را به شکلی که باید انجام ندهد یا فاصله اجتماعی را رعایت نکند. نکته نهایی این است که در موارد بحران همیشه اولویت بندی استفاده از وسایل حفاظت فردی مطرح است و در این مورد با توجه به وسعت همه گیری و کمبود تجهیزات، اولویت با کادر درمانی است که با بیشترین خطر ابتلاء مواجه هستند. با در نظر گرفتن همه این موارد استفاده از ماسک و دستکش به صورت عموم توصیه نشده است و تأکید اصلی همچنان بر رعایت بهداشت فردی و فاصله اجتماعی و پرهیز از خروج از منزل مگر در موارد ضروری است.

ماسک های جراحی یا همان طبی بیشتر برای جلوگیری از انتقال ویروس از فرد استفاده کننده به سایر افراد مؤثر بوده و به همین جهت مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها (CDC) و سازمان جهانی بهداشت (WHO) استفاده از آن را در موارد خاص توصیه می کنند.

در درجه اول برای افراد بیمار توصیه می شود که هنگام سرفه یا عطسه یا حرف زدن از پخش شدن قطرات تنفسی در هوا جلوگیری کند. افرادی که با موارد مشکوک و یا تأیید شده کووید ۱۹ در تماس نزدیک هستند شامل مراقبین بیمار اعم از کادر درمان یا اعضای خانواده. همچنین در صورت توصیه پزشک معالج به استفاده از ماسک مثلاً در گروه پر خطر که در معرض ابتلاء به فرم شدید بیماری هستند مانند بیماری های تنفسی زمینه ای، ضعف سیستم ایمنی. و پرسنل مراکز درمانی به جز مواردی که استفاده از ماسک های فیلتر دار N۹۵ ضرورت پیدا می کند که در تمام این موارد استفاده از ماسک جراحی به منظور کاهش احتمال تنفس قطرات آلوده و همچنین به عنوان محافظ فیزیکی برای جلوگیری از انتقال ویروس از دست آلوده به دهان یا بینی توصیه می شود.

مؤثر بودن ماسک منوط به رعایت اصول بهداشتی در زمان گذاشتن و برداشتن ماسک، همچنین تنظیم ماسک برای اطمینان از عدم نفوذ هوا و پرهیز از دست زدن به جدار داخلی و خارجی ماسک است. با این حال استفاده از ماسک (حتی به شکل صحیح و اصولی) به تنهایی جهت جلوگیری از ابتلاء مؤثر نبوده و باید با شستشوی مکرر دست ها همراه باشد. به عنوان مثال استفاده صحیح از ماسک فیلتردار مستلزم انجام تست نشتی یا همان seal test است. به طوری که گفته می شود اگر شما در ماسک فیلتردار به راحتی نفس می کشید در واقع می توانید مطمئن باشید که آن را درست استفاده نکرده اید!