

مدت زمان استفاده از ماسک خانگی و نحوه شستشوی آن ها

مقدمه:

یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری در برابر ویروس کرونا، استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک است. ماسک‌های استاندارد توصیه شده توسط سازمان‌های معتبر همچون سازمان جهانی بهداشت و یا سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌های امریکا، ماسک‌های جراحی (پزشکی) و ماسک‌های N95 است. اما با توجه به شیوع گسترده این بیماری و کمبود احتمالی ماسک، اکنون این سؤال مطرح است که چه مدت می‌توان از ماسک‌های خانگی استفاده کرد و نحوه شستشوی این ماسک‌ها چگونه است؟

شواهد موجود برای پاسخ به این سوال:

بر اساس شواهد موجود، عمر مفید استفاده از ماسک‌های جراحی ۴ تا ۵ ساعت و یا حداکثر یک روز کاری است. ماسک بهتر است روزانه عوض شود. توصیه استانداردهای جهانی این است که ماسک یکبار مصرف باشد. به دلیل کمبود ماسک جراحی، به مردم توصیه می‌شود تا از ماسک‌های خانگی استفاده کنند، به خصوص در مکان‌های شلوغ که حفظ فاصله با دیگران ممکن نیست. برخی از ماسک‌های پارچه‌ای ساخته شده توسط افراد قابلیت شستشو و استفاده مجدد را دارد. ویروس کرونا در مقابل مواد شوینده بسیار ضعیف است لذا افراد می‌توانند با شستشوی ماسک، به دفعات متعدد از آن استفاده کنند. توصیه شده است این دسته از ماسک‌ها بعد از هر بار استفاده به جهت جلوگیری از گسترش و پخش ویروس کرونا و یا سایر میکروب‌ها تمیز شوند. به توصیه دانشگاه جانز هاپکینز ماسک‌های پارچه‌ای از جنس نخی و یا غیره را می‌توان به صورت معمول با آب داغ و مواد شوینده در ماشین لباسشویی شست و بعد از شستن، ماشین را در حالت خشک کن قرار داد تا خشک شوند و یا همچنین می‌توان ماسک را با استفاده از آب گرم و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه به صورت دستی شست و سپس آن را در حرارت زیاد در یک خشک کن گذاشت تا خشک شود و نهایتاً ماسک تمیز را تا زمان استفاده در یک جای مناسب و تمیز نگهداری کرد. مرکز پیشگیری و کنترل بیماریها نیز شستشو با ماشین لباسشویی با استفاده از مواد شوینده و آب گرم و سپس خشک کردن کامل آن با برنامه خشک کن را توصیه کرده و یا در شستشوی دستی برای ضدعفونی کردن ماسک استفاده از مواد و محلول‌های سفید کننده را توصیه می‌نماید به شکلی که ۵ قاشق غذاخوری از محلول سفید کننده در چهار لیتر آب و یا چهار قاشق چایخوری از آن در یک لیتر آب حل شود، سپس به مدت ۵ دقیقه ماسک را در این محلول گذاشته و سپس با آب خنک و در دمای اتاق آن را شسته و در هوای آزاد قرار داده تا کاملاً خشک شود. همچنین برای شستشوی ماسک می‌توان به مدت یک دقیقه آن را در آب داغ جوشاند. از دیگر راهکارهای توصیه شده قرار دادن ماسک در یک کیسه کاغذی و قرار دادن آن در یک مکان گرم به مدت دو روز است که در این صورت نیز ویروس غیرفعال خواهد شد و دیگر عفونی نخواهد بود.

نتیجه گیری:

به نظر می‌رسد با شستشوی ماسک‌های معمولی به دلیل بازشدن منافذ الیاف موجود در ماسک و همچنین تغییر در ساختار آن، ماسک قابلیت تاثیرگذاری خود را از دست می‌دهد. بنابراین ماسک‌های جراحی یک بار مصرف بوده و قابل شستشو نیستند. بر اساس شواهد موجود، عمر مفید استفاده از ماسک‌ها حداکثر یک روز کاری است و در صورت کثیف شدن و یا خیس شدن ماسک بایستی بلافاصله عوض شود. بهترین راهکار توصیه شده برای شستشو و استفاده مجدد از ماسک‌های پارچه‌ای و خانگی شستشوی دستی و یا شستشو با ماشین لباسشویی و آب داغ و مواد شوینده و سپس خشک کردن کامل آن است. ضمن اینکه بر شستشوی روزانه این ماسک‌ها بعد از هر بار استفاده تأکید شده است.