

پیوست رسانه‌ای

(ویرایش دوم)

پویش ملی #من_ماسک_میزنم

پیام محوری (هشتگ):

#من_ماسک_میزنم

اهداف:

ارتقای رعایت نکات بهداشت فردی و عمومی پیشگیری از بیماری کووید ۱۹
ترویج استفاده همگانی از ماسک (افراد بزرگتر از دو سال) در مکان‌های عمومی
کاهش شیوع بیماری کووید ۱۹ در کشور

هدف عملیاتی:

استفاده ۷۵ درصد افراد جامعه از انواع ماسک در زمان حضور در مکان‌های عمومی

مخاطبان:

عموم شهروندان

گستره پویش:

سراسر کشور

بازه زمانی:

تابستان ۱۳۹۹

رسانه های منتخب:

- شبکه های تلویزیونی و رادیویی سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران
- کلیه خبرگزاری های رسمی
- مطبوعات و روزنامه های با گستره انتشار ملی و استانی
- کلیه پایگاه های اطلاع رسانی رسمی و مجاز برخط
- کانال ها و صفحات مجازی پیام رسانهای داخلی و خارجی منتخب

ارزیابی / ارزشیابی:

هفتگی

مجری:

مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

چکیده:

این پویش ملی با فعالیتهای آموزشی، فرهنگی و اجتماعی، طراحی پیامها و پوستره‌های گرافیکی، تولید گزارش، تولید پیامهای هشداردهنده، پروژه‌های صوتی و تصویری تیزرها و زیرنویس‌های تلویزیونی و انتشار آن در رسانه‌ها به‌خصوص در صداوسیما، خبرگزاری‌ها و فضای مجازی تلاش دارد با تبیین، ایجاد حساسیت و اقناع افکار عمومی و فرهنگسازی، استفاده همگانی از ماسک برای مقابله با همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ را ترویج کند.

مقدمه:

بعد از توفیق نسبی در مدیریت طغیان و اپیدمی بیماری کووید ۱۹ در ایران و ورود به فاز بازگشایی مشاغل، صنوف و اماکن که مرحله فاصله‌گذاری هوشمند نام گرفت، عملاً با نوعی پنداری شرایط و کاهش مراعات بهداشت فردی و عمومی در مناطق مختلف کشور روبرو گردید، موضوعی که طبیعتاً با توجه به عدم مهار کامل و حذف بیماری مذکور و ماهیت سریع‌الانتشار و سریع‌الانتقال آن عملاً از میانه خردادماه خود را بصورت افزایش تدریجی ضریب بازتولید ویروس در جامعه و صعودی شدن نمودار موارد ابتلای روزانه نشان داد. این روند در بسیاری از جوامع دیگر از جمله ایالات متحده، فلسطین اشغالی، لوکزامبورگ و برخی کشورهای اروپایی نیز به وضوح مشاهده شد، در حالی که در برخی کشورهای اروپایی و جنوب شرقی آسیا تاکنون چنین روند صعودی بصورت معناداری مشاهده نگردید.

اطلاعات موجود کماکان حاکی از آن است که دو مسیر اصلی برای انتقال ویروس کووید ۱۹- وجود دارد:

تماس و قطرات تنفسی

قطرات تنفسی زمانی ایجاد می‌شود که فرد آلوده صحبت، سرفه یا عطسه کند و شخصی که در تماس نزدیک با فرد آلوده باشد در معرض قطرات تنفسی عفونی بالقوه خواهد بود. همچنین این قطرات ممکن است بر روی سطوحی که ویروس بر روی آن زنده می‌ماند، فرود آیند. بنابراین، اشیا و سطوح تماس با فرد آلوده یا قطرات آلوده می‌توانند مسیر انتقال ویروس باشند.

ناقلان ویروس کرونا

سازمان بهداشت جهانی گزارشی که مربوط به انتقال ویروس کووید ۱۹- ارائه کرده و شواهد موجود در مورد انتقال از افراد دارای علامت، افراد دارای پیش از بروز علامت و افراد بدون علامت اما آلوده به کووید-۱۹ یاد کرده است.

شواهد موجود نشان می‌دهد که این بیماری، از همه این افراد و البته بیشتر توسط موارد دارای علامت، منتقل می‌شود.

دوره نهفتگی یا کمون برای کووید ۱۹- به‌طور متوسط بین ۵ تا ۷ روز است، اما می‌تواند تا ۱۴ روز هم طولانی شود. در این دوره، که به آن دوره قبل از علامت داشتن هم می‌گویند، افراد آلوده می‌توانند ناقل بوده و ویروس را به دیگران منتقل کنند در حالیکه بازشناسی این افراد بسیار دشوار به نظر می‌رسد و یافته

های پژوهشی حاکیست تست مولکولی برخی افراد پس از ۱ تا ۳ روز از مواجهه با ویروس کووید ۱۹- و قبل از بروز علائم، می تواند مثبت باشد.

بنابراین، این امکان وجود دارد که افراد آلوده به کرونا بتوانند ویروس را حتی قبل از بروز علائم منتقل کنند. انتقال ویروس از فردی که علامتی ندارد نیز از طریق قطرات تنفسی یا از طریق لمس اشیاء یا سطح آلوده به ویروس صورت خواهد گرفت.

اهمیت استفاده همگانی از ماسک

بدیهی است کماکان راههای اصلی پیشگیری از ابتلا به کرونا؛ بهداشت دستها از طریق شستن مکرر دستها با آب و صابون یا ضدعفونی کردن دستها با محلولهای ضدعفونی کننده با پایه الکلی، فاصله-گذاری فیزیکی (حداقل یک متر در فضای باز و دو متر در فضای بسته) و استفاده از ماسک (شامل انواع ماسک ساده پارچه‌ای یا ماسک جراحی) خواهد بود.

استفاده همگانی از ماسک در این مرحله یکی از اقدامات مهم پیشگیرانه‌ای است که می‌تواند شیوع برخی بیماری‌های ویروسی تنفسی از جمله کووید ۱۹- را محدود نماید. استفاده از ماسک به تنهایی برای تامین سطح مناسبی از محافظت، کافی نیست و سایر اقدامات نیز باید در کنار آن اتخاذ شود، لکن همه مطالعات انجام شده حاکیست استفاده از ماسک حداقل ۴۰ درصد و در کنار سایر تمهیدات تا ۹۵ درصد از موارد جدید ابتلا به این بیماری خواهد کاست چنانکه برآوردهای محققین نشان می‌دهد اگر تنها نیمی از جمعیت از ماسک استفاده نمایند، بزودی نرخ بازتولید ویروس به یک و حتی کمتر از یک نزدیک شده و جامعه از وضعیت اپیدمی خارج شده و حتی بتدریج به مهار بیماری نزدیک می‌شود.

مطالعات مربوط به بیماری‌های شبیه آنفلوآنزا و کروناویروس‌های انسانی شواهدی را نشان می‌دهد که استفاده از ماسک حتی ماسک‌های پارچه‌ای ساده می‌تواند از انتشار قطرات عفونی از یک فرد آلوده به شخص دیگر و آلودگی احتمالی محیط توسط این قطرات تا حد زیادی جلوگیری کند. استفاده از ماسک توسط افراد سالم در تماس با بیمار در خانه نیز می‌تواند به عنوان اقدامی پیشگیرانه مفید باشد.

ماسک لازم است اما کافی نیست!

استفاده از ماسک در سطح جامعه اگر با نادیده گرفتن سایر اقدامات اساسی مانند رعایت بهداشت دستها و رعایت فاصله فیزیکی و پرهیز از حضور در تجمعات غیرضروری، باعث ایجاد احساس امنیت کاذب شود قاعدتا اثربخشی بهینه و مورد انتظار در پیشگیری از انتقال و شیوع بیماری را لزوما نخواهد داشت.

تطور توصیه های بهداشتی استفاده از ماسک

از ابتدای شیوع ویروس کرونای جدید در جهان، مباحث مختلفی در زمینه آن مطرح شد که به مرور تغییر پیدا کرد، این موضوع در حوزه علوم تجربی از جمله طبابت و سلامت موضوع غریبی نیست. دانش تجربی حاصل انباشت تجارب و البته ابطال و تغییر و تحول مکرر گزاره‌ها و انگاره‌های علمی قبلی است.

ویروس کرونا و بیماری ناشی از آن یک بیماری نوپدید محسوب می‌شود و دانش بشر پس از گذشت چند ماه از شیوع آن، متغیر بوده و البته شواهد و مستندات موجود هنوز نتوانسته راهکار موثر و قطعی برای پیشگیری، درمان و مقابله با آن دست پیدا کند و همین نشان دهنده علت برخی پیش بینی‌ها، برآوردها یا توصیه‌هایی است که امروز شاید با یافته‌های جدید، نادرست یا در اولویت بالاتر یا پایین‌تر، مهم‌تر یا کم‌اهمیت‌تر از آغاز راه مقابله با این بیماری به نظر برسد.

چنانکه سازمان جهانی بهداشت و مراکز مدیریت بیماری‌های واگیر بسیاری از کشورها در هفته‌ها و ماه‌های نخست مواجهه با این ویروس به دلایل گوناگون اعلام کردند که استفاده از ماسک فقط برای کادر درمان و افراد در معرض خطر و پرخطر توصیه می‌شود و سایر افراد جامعه و جمعیت عادی، نیازی به استفاده از ماسک ندارند.

شرایط امروز و تجربیات و شواهد فراهم آمده اما حاکمیت استفاده از ماسک بصورت همگانی بویژه در مرحله بازگشایی که موضوع در خانه ماندن محوریت و جامعیت و امکان تحقق حداکثری گذشته را ندارد در کنار رعایت سایر نکات بهداشت فردی و عمومی اهمیت و ضرورتی اجتناب ناپذیر دارد.

مراکز تحقیقاتی و موسسات بین‌المللی سلامت از جمله سازمان بهداشت جهانی از دولت‌ها خواسته‌اند برنامه مدونی برای تشویق شهروندان خود برای استفاده از ماسک در مکان‌های عمومی تدوین کنند و همه مردم باید از ماسک استفاده کنند زیرا این وسیله می‌تواند از انتقال و انتشار ویروس کرونا ممانعت کند و به کنترل و مهار بیماری کووید ۱۹ بینجامد.

ویروس کرونا نه ضعیف شده و نه از بین رفته است و البته به زودی واکسن یا داروی قطعی هم نخواهد داشت لذا ضروری است در کنار سایر نکات بهداشت فردی و عمومی، هر فردی که از خانه خارج می‌شود، ماسک بزند.

بارها تاکید شده که هر کسی از خانه بیرون می‌آید باید ماسک داشته باشد اما بیشترین ضرورت استفاده از ماسک در مکان‌های سرپسته و مکان‌هایی است که فاصله گذاری فیزیکی به درستی قابل رعایت نخواهد بود.

انواع ماسک:

- ماسک‌های پارچه‌ای و خانگی
- ماسک‌های جراحی
- ماسک‌های رسپیراتور یا N۹۵، N۹۹ یا PPE۲ و PPE۳ (سوپاپ دار و بدون سوپاپ)

ماسک پارچه‌ای و خانگی موثر است

صاحب‌نظران سلامت تاکید دارند نیاز نیست لزوماً از ماسک‌های N۹۵، سه لایه و استاندارد رسپیراتور استفاده شود و حتی می‌توان از ماسک‌های پارچه‌ای ساده هم استفاده کرد. همچنین باید در نظر داشت استفاده از ماسک سوپاپ دار صرفاً برای کادر درمان در تماس با بیماران و در مراکز درمانی است و استفاده از آن در جمعیت عادی و خارج از مراکز درمانی می‌تواند موجب انتقال ویروس از فرد بیمار به سایرین شود.

در این راهبرد همه می‌توانند با کمترین هزینه با روش‌های ساده، ماسک‌های حتی قابل شستشو و قابل ضدعفونی و قابل استفاده مکرر داشته باشند.

هرچند تولید ماسک در کشور افزایش یافته و دیگر شرایط روزهای ابتدایی شیوع ویروس کرونا در کشور و کمبود نسبی ماسک مطرح نیست، اما استفاده از ماسک‌های ساده خانگی می‌تواند برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا موثر باشد و البته فشار مالی مضاعفی به خانوار تحمیل نکند.

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر توصیه می‌کنند که افراد در مکان‌های عمومی از ماسک استفاده کنند. استفاده از پوشش‌های پارچه‌ای در محیط‌هایی که رعایت فاصله فیزیکی بخوبی ممکن نیست مانند فروشگاه‌ها، مترو و وسایل حمل و نقل عمومی توصیه می‌شود. پوشش پارچه‌ای (ماسک) انتشار ویروس را آهسته می‌کند و تا حد زیادی از انتقال ویروس از افراد مبتلا به کووید ۱۹ که فاقد علائم بیماری یا دارای علائم بیماری هستند، به افراد سالم جلوگیری کند.

ترکیبی از پارچه پنبه‌ای با ابریشم طبیعی یا نوعی پارچه ابریشمی می‌تواند به طور موثری از انتقال قطرات ریز تنفسی جلوگیری کند. پارچه‌های محکم بافته شده مانند کتان می‌توانند به عنوان مانع مکانیکی برای ذرات عمل کنند.

محققان دریافته‌اند که چند لایه و مخلوط کردن پارچه‌ها (پنبه، ابریشم و مصنوعات مختلف) برای فیلتر کردن ذرات موثرتر است.

پارچه بدون بافت مورد استفاده در ملحفه یک بار مصرف و ساک‌های تبلیغاتی نیز در قالب ماسک‌های خانگی ۳ یا ۴ لایه سطح ایمنی خوبی ایجاد خواهند کرد.

لذا ماسک پارچه‌ای خانگی باید:

- بینی و دهان را تا زیر چانه و پهلوی صورت بخوبی بپوشاند و مانع تنفس عادی نشود.
- با بند یا کش براحتی قابل پوشیدن و برداشتن باشند بی آنکه سبب آلودگی دهان و بینی و چشم شود.
- چندلایه (سه لایه) باشد.
- بدون آسیب و تغییر شکل قابل شستن و خشک کردن باشد.

توجه: ماسک‌های پارچه‌ای باید با مواد شوینده یا در ماشین لباسشویی شسته شوند و نیاز به ضدعفونی ندارند.

پویش ملی #من_ماسک_میزنم

مواجهه و مقابله با ویروسی که هیچ واکسن و داروی قطعی ندارد و تنها راه مقابله با آن در حال حاضر تا اطلاع ثانوی که شاید ماه‌ها به طول انجامد، رعایت دقیق و جدی پروتکل‌های بهداشتی و البته استفاده از ماسک و فاصله گذاری فیزیکی است. در این راستا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در راستای مصوبات ستاد ملی مقابله با کرونا و تاکید مقام معظم رهبری و رئیس محترم جمهوری برای اطلاع رسانی هدفمند و وسیع و فرهنگسازی در این رابطه و جلب مشارکت اجتماعی با همکاری رسانه ملی، رسانه های گروهی و سایر نهادهای دولتی و مردمی از هفتم تیرماه مبادرت به راه اندازی پویش استفاده همگانی از ماسک با شعار محوری و هشتگ #من_ماسک_میزنم نموده است و البته در صورت حفظ و ارتقای مداوم مشارکت اجتماعی در استفاده از ماسک و مراقبت از ماسک زدن دیگران و تداوم این روند، در هفته ها و ماه‌های آتی می‌توان انتظار کاهش مجدد و حتی چشمگیر موارد ابتلا و فوت به کووید ۱۹ را داشت.

اجباری شدن استفاده از ماسک

در پی پویش ملی استفاده همگانی از ماسک و فرهنگسازی و اقناع افکار عمومی، موضوع اجباری شدن استفاده از ماسک و اعمال محدودیت برای افرادی که به هردلیل همراهی لازم در استفاده از ماسک در مکان‌های عمومی را ندارند در دستور کار حاکمیت قرار گرفته و از تاریخ ۱۵ تیرماه و هشت روز پس از کلیدخوردن این پویش همگانی، همه افراد، حتی افراد ظاهراً سالم و افرادی که به هر دلیل از ماسک استفاده نمی‌کردند، ملزم به استفاده از ماسک هستند.

بر اساس مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا، استفاده از ماسک در همه مکان‌های عمومی و محل‌های تجمع از ۱۵ تیر ماه ۹۹ اجباری شده است.

دکتر حسن روحانی رییس جمهوری در این رابطه گفت: از ۱۵ تیر هر فرد وقتی که می‌خواهد وارد یک مکان سرپوشیده جمعی شود، پوشیدن ماسک الزامی است و نباید در همه مکان‌هایی که اعلام شد به کسی که دارای ماسک نیست، خدمت داده شود.

وی بیان کرد: مردم در زمان حضور در جامعه باید فاصله گذاری را رعایت کنند، باید ماسک داشته باشند و باید فاصله‌ها را مراعات کنیم و با ماسک با افراد مواجه شوند؛ علاوه بر این در اجتماعات بزرگ نروند؛ حضور در اجتماعات بزرگ رفتاری ایجاد می‌کند.

دکتر روحانی در این زمینه اظهار کرد: اگر کارمند در اداره‌ای شلوغ بدون ماسک می‌آید، باید غیبت بزنند و او را برگردانند، لاقلاً نسبت به ادارات دولتی و جاهایی که متعلق به دولت یا شبه دولت است مثل بانک‌ها، شهرداری‌ها، اینها باید الزام شود و قدم به قدم جلو بیاوریم تا خدمات الزامی شود. نباید اجازه داده شود که در مترو مردم بدون ماسک وارد شوند و ارائه خدمت مترو و اتوبوس منوط به این است که افراد ماسک بزنند و ضابطان قوه قضاییه و همچنین خود قوه قضاییه و دادستان‌ها کمک کنند تا بتوانیم از این مقطع عبور کنیم؛ جاهایی هم که اتحادیه‌ها و اصناف آنها مسئول هستند؛ آنها اجازه ندهند فردی بدون ماسک در این مراکز حضور داشته باشد.

بایدها و نبایدهای استفاده از ماسک:

- عدم استفاده از ماسک‌های آلوده،
- پرهیز از قرار دادن ماسک زیر بینی،
- عدم استفاده از ماسک‌های شل و گشاد،
- عدم لمس قسمت جلویی ماسک،
- اجتناب از برداشتن ماسک حین صحبت با دیگران،
- پرهیز از قرار دادن ماسک در محل دسترسی دیگران،
- شست و شوی دست‌ها قبل و بعد از لمس کردن ماسک،
- بررسی ماسک از نظر سلامت،
- استفاده از قسمت رنگی به سمت بیرون، قرار گرفتن قسمت فلزی روی بینی، پوشاندن کامل دهان، بینی و چانه،
- عدم فاصله بین صورت و ماسک،
- پرهیز از لمس کردن ماسک، برداشتن ماسک از قسمت بند آن،
- دور کردن ماسک از مقابل صورت و انداختن ماسک استفاده شده در سطل زباله بعد از قراردادن در کیسه پلاستیکی

توجه: ماسک به هیچوجه نباید برای کودکان زیر دو سال و یا افرادی که هوشیار نیستند استفاده شود.

مرجع رسمی اطلاع رسانی پویش :

- شبکه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)
- پایگاه اطلاع رسانی مرجع:
- پیام رسان رویکا:
- www.behdasht.gov.ir
- <https://rubika.ir/behdasht>
- روبینو:
- rubika.ir/behdasht_webda
- پیام رسان سروش:
- <http://sapp.ir/webda>
- پیام رسان بیسفون:
- <http://bpn.im/webda>
- پیام رسان بله:
- <https://ble.ir/webda>
- اینستاگرام:
- <https://instagram.com/webda.ir>
- تلگرام:
- t.me/webda
- وبدا TV:
- <https://instagram.com/webda.tv>

پیوست

رعایت اصول پیشگیری در استفاده از حمل و نقل عمومی

- حداقل خروج از منزل
- پرهیز حداکثری در استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی
- خروج در ساعت‌های خلوت‌تر در صورت امکان
- اولویت در مسیرهای با قابلیت پیاده روی کوتاه
- اولویت در استفاده از تاکسی‌های اینترنتی، استفاده از تاکسی‌های سه نفره، مترو، اتوبوس
- رعایت فاصله دو متر
- استفاده از ماسک
- پرداخت‌های الکترونیکی با اولویت تلفن همراه، کارت پرداخت
- تامل در خروج از اتوبوس و مترو برای پرهیز از تراکم
-

رعایت اصول پیشگیری در کوچه و خیابان

- حداقل خروج از منزل
- خروج در ساعت‌های خلوت‌تر در صورت امکان
- تردد از کوچه / پیاده رو ... خلوت‌تر
- رعایت فاصله گذاری
- استفاده از ماسک
- اجتناب از حضور در تجمعات و اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی سر بسته (حتی-المقدور)
- جلوگیری از پدیده زباله گردی

رعایت اصول پیشگیری در تهیه مایحتاج اولیه

- حداقل خروج از منزل
- استفاده از پیک (رعایت گندزدایی مواد بسته بندی خریداری شده)
- خروج در ساعت‌های خلوت‌تر در صورت امکان
- تردد از کوچه / پیاده رو... خلوت‌تر
- رعایت فاصله دو متر
- استفاده از ماسک
- پرداخت‌های الکترونیکی با اولویت تلفن همراه، کارت...
-

رعایت اصول پیشگیری در مراجعه به اداره‌ها

- حداقل خروج از منزل
- انجام کارها در فضای مجازی و اینترنت و پیش خوان (میز) الکترونیک
- خروج در ساعت‌های خلوت‌تر در صورت امکان
- اولویت در استفاده از تاکسی‌های اینترنتی، استفاده از تاکسی‌های سه نفره، مترو، اتوبوس
- رعایت فاصله دو متر
- استفاده از ماسک
- استفاده از روش‌های دورکاری
-

پیشگیری در غذاخوری‌ها

- ترجیح در خوردن غذا در خانه
- نرفتن به رستوران‌های شلوغ
- نرفتن به رستوران در روزها/ ساعت‌های شلوغ
- انتخاب میز بزرگ برای رعایت فاصله‌ها
- ترجیح در استفاده از سفره/ لوازم یک بار مصرف
- شستشوی دست‌ها پیش و پس از خوردن غذا
- استفاده از غذاهای کاملاً پخته
- تاکید بر اجرای پروتکل‌های بهداشتی
- ...