

# آیا در وضعیت فعلی شیوع کرونا باید ماسک بزنیم؟

موارد ابتلا به کووید ۱۹ در بیشتر نقاط جهان در حال افزایش است و بسیاری این سوال را در ذهن خود دارند که آیا باید در وضعیت فعلی از ماسک استفاده کرد؟

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، با توجه به این موضوع، مقامات بهداشتی در تعدادی از ایالت های استرالیا به مردم توصیه کرده اند که دوباره از ماسک استفاده کنند.

بیمارستانها و مراکز مراقبت از سالمندان قطعاً اولین مکانهایی هستند که ماسکها باید در طول یک بیماری همهگیر در آنها استفاده شوند. با این حال، مقامات بهداشتی استرالیا تاکنون توصیه های مختلفی را ارائه کرده اند از جمله اینکه در برخی از ایالات استفاده از ماسک در مناطق پرخطر بیمارستانها اجباری است.

بنابراین سوال این است که در میان افزایش موارد ابتلا به کووید ۱۹، آیا باید از ماسک استفاده کرد؟

## کووید ۱۹ هنوز یک تهدید است

متأسفانه، سارس-کوو-۲ (ویروسی که باعث کووید ۱۹ می شود) تنها به یک سرماخوردگی بی اهمیت تبدیل نشده است.

این ویروس علاوه بر ایجاد علائم در مرحله اولیه - که می تواند به ویژه برای افرادی که آسیب پذیر هستند، جدی باشد - می تواند منجر به بیماری مزمن در افراد در هر سن و وضعیت سلامتی به دلیل توانایی آن در تأثیرگذاری بر عروق خونی، قلب، ریه ها و ... شود.

کووید ۱۹ و عوارض مداوم آن، اثرات سویی را در جامعه گذاشته است. از دست دادن بهره وری به دلیل کووید طولانی مدت بر نیروی کار و اقتصاد تأثیر می گذارد.

در حالی که پیام های عمومی برای «زندگی با کووید» ظاهراً ما را تشویق کرده است که از همهگیری خارج شویم اما سارس-کوو-۲ به صورت دیگری رفتار می کند. این بیماری به جهش، مسری تر شدن و فرار از محافظت ارائه شده توسط واکسن ها، ادامه داده است.

کووید ۱۹ یک بیماری بومی نیست اما یک ویروس اپیدمی مانند آنفلوآنزا یا سرخک است، بنابراین می‌توانیم انتظار داشته باشیم که موارد ابتلا به این بیماری افزایش یابد. با در نظر گرفتن این موضوع، قطعاً می‌بایست برای مراقبت از خود اقداماتی را انجام دهیم به ویژه هنگامی که موارد ابتلا به این بیماری در حال افزایش است.

## چه کارهایی را می‌توان برای مراقبت از خود انجام داد؟

ما می‌دانیم که سارس-کوو-۲ از طریق هوایی که تنفس می‌کنیم، منتقل می‌شود. همچنین می‌دانیم که بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری بدون علامت هستند اما می‌توانند آن را به دیگران منتقل کنند، بنابراین نمی‌توانید تشخیص دهید که چه کسی در اطراف شما به این بیماری مبتلا است. در نتیجه، در زمان‌هایی که موارد ابتلا به کووید ۱۹ افزایش می‌یابد، استفاده از ماسک روشی منطقی برای پیشگیری از ابتلا به آن است.

همچنین به گفته کارشناسان، در اماکن پرخطری مانند بیمارستان‌ها الزام بیشتری برای استفاده از ماسک وجود دارد.

محافظت کننده ترین نوع ماسک، ماسک تنفسی یا N۹۵ است اما استفاده از هر نوع ماسکی بهتر از استفاده نکردن از ماسک است.

استفاده از ماسک هنگام مراجعه به مراکز مراقبت بهداشتی یا مراقبت از سالمندان مهم است. به علاوه، استفاده از ماسک در مغازه‌ها، وسایل حمل‌ونقل عمومی و سایر مکان‌های شلوغ سربسته احتمال ابتلای شما به کووید ۱۹ را کاهش می‌دهد.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در تاریخ جمعه ۵ مه ۲۰۲۳ به‌طور رسمی پایان وضعیت اضطراری کووید ۱۹ در جهان را اعلام کرد. این سازمان در ژانویه ۲۰۲۰، شیوع ویروس کرونا را یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی و نگرانی بین‌المللی اعلام کرده بود.