طرز تهیه ماسک ساخت دست برای حفاظت از دهان و بینی برای زمانی موقت

1 . ماسک دست ساز برای حفاظت از دهان و بینی در شرایط همه گیر جهانی ، به اختصار : (BMNS)

این ماسک ، تماما بدست خود فرد ، تهیه میشود، نه کنترل شده و نه تاییدیه دارد .مسولیت تولید و مصرف سنجیده ان به عهده خود فرد میباشد. BMNS، فقط بعنوان گزینه دوم بکار میاید، مادامیکه ماسک تائید شده یکبار مصرف Einmal - MNS (ماسک حفاظت از دهان - بینی) در شرایط شیوع جهانی در دسترس نباشد .
این ماسک دست ساز، برای کاهش پخش قطرات و ترشحات دهان و بینی بکار میاید (حمایت از بیمار / حفاظت بیمار).
این ماسک فی نفسه ایمنی آور نیست و میزان تاثیر گذاری ا ن، بسته به این است ، که پارچه بکار رفته، چقدر نفوذ ناپذیراست.
قرار دادن یک پارچه نبافته ومقاوم در برابر حرارت ، می تواند اثربخشی آن را افزایش دهد.

ویروس کرونا از راهها یی سرایت میکند مثل ، قطراتی که هنگام صحبت کردن ، سرفه کردن و یا عطسه کردن ، در هوا پخش میشوند و به غشاهای مخاطی فرد مخاطب راه مییابند. این قطرات میتوانند همچنین روی سطح پوست نشسته و آنرا آلوده کنند. تماس مستقیم دست با سطوحی که به ترشحات دارای ویروس آلوده هستند، و در نهایت تماس دست - دهان – بینی ، میتواند همچنین موجب سرایت ویروس گردد.

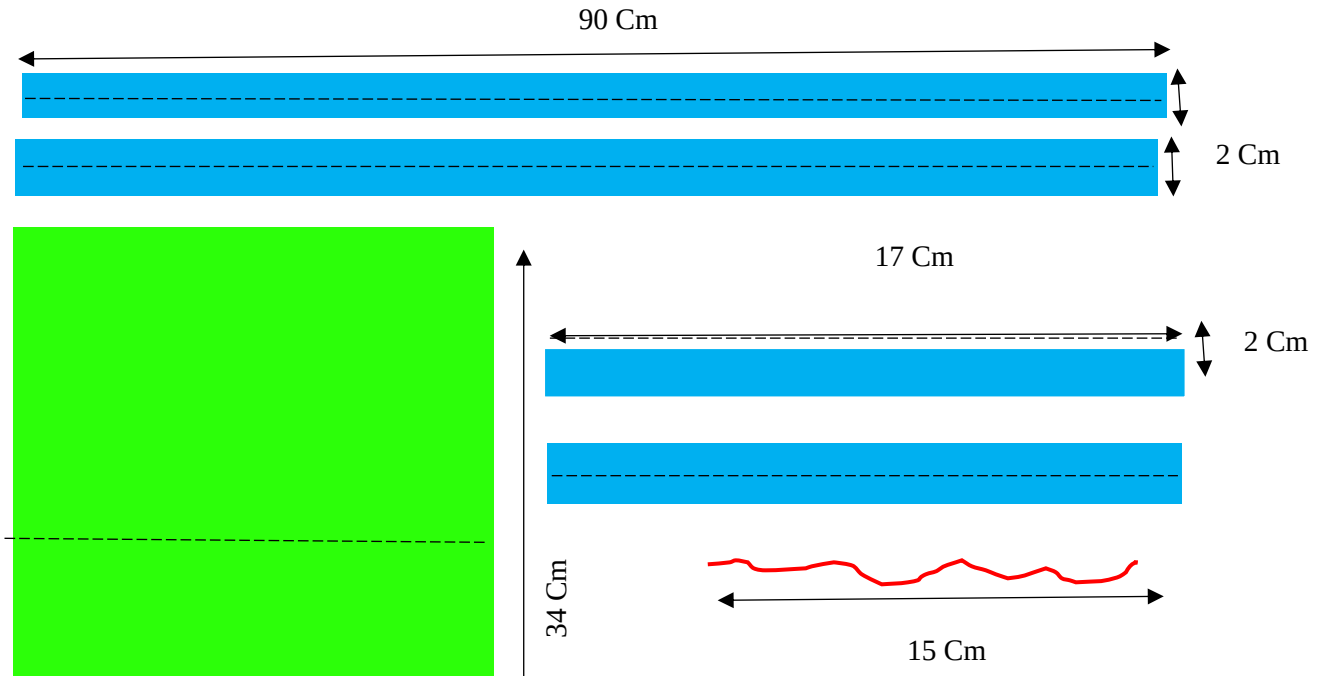
بکار بردن ماسک دست ساز- دهان - بینی ، موجب کاهش راه های انتقال عفونت - کرونا میشود. منطقی آنست که در هر دیدار و تماس هایمان با افرادی که ریسک مبتلا شدنشان بالاست ، ماسک دست ساز - دهان - بینی (BMNS) را به کار بگیریم تا از پخش ترشحات دهان و بینی مان جلوگیری شود.

برای اینکه مردم بتوانند ، در شرایط شیوع جهانی، از این ماسک ها (BMNS) به اندازه کافی در اختیار داشته باشند و شخص بتواند خودش آنرا بسازد. طرز تهیه ماسک دست ساز و قابل شستشو- دهان - بینی، ارائه شده .

STADT
ESSEN

© Stadt Essen – Feuerwehr Essen - Jörg Spors (18.03.2020)

2 . دستورالعمل دوخت ماسک دست ساز - دهان – بینی



پارچه از جنس پنبه دارای قابلیت تنفس و مقاوم در برابر حرارت (مثل پارچه ای که در پوشک بکار رفته ، یا تی شرت)

پارچه از جنس پنبه و مقاوم در برابر حرارت

سیم نازک جهت محکم کردن در ناحیه بینی (مثل سیمی که برای کاردستی بکار میرود یا سیم نازکی که برای پاک کردن لوله و پیپ بکارمیرود)

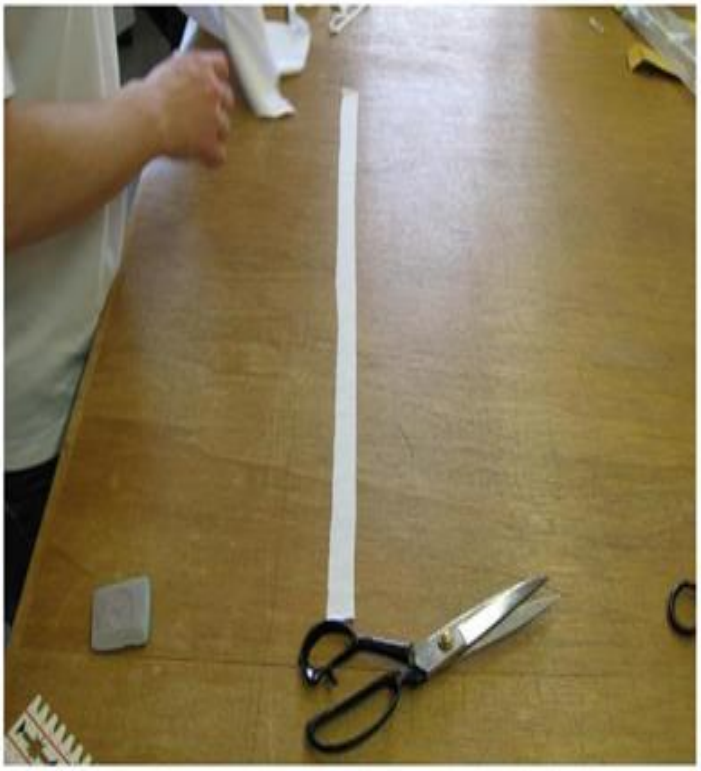
1.2 مواد زیر مورد نیاز است :

- دو عدد نوار پارچه ای هر کدام به طول ۹۰ سانتیمتر و به ارض ۲ سانتیمتر (از جنس پنبه مقاوم در برابر حرارت).
- دو عدد نوار پارچه ای هر کدام به طول ۱۷ سانتیمتر و به ارض ۲ سانتیمتر (از جنس پنبه ومقاوم در برابر حرارت).
- یک سیم ۱۵ سانتیمتری نازک وانعطاف پذیر
- دستمال پارچه ای بزرگ ، ۱۷ سانت در ۴ (مثل پارچه ای که در پوشک بکار رفته یا

2.2 تست دارا بودن قابلیت تنفس :

- دو تا دستمال را روی هم بگذارید.
- کیپ، به دهان و بینی ببندید.
- نفس خود را به داخل کشیده وخارج کنید.

3.2 اگر برای دم و بازدم ، با ممانعت بزرگی مواجه ن

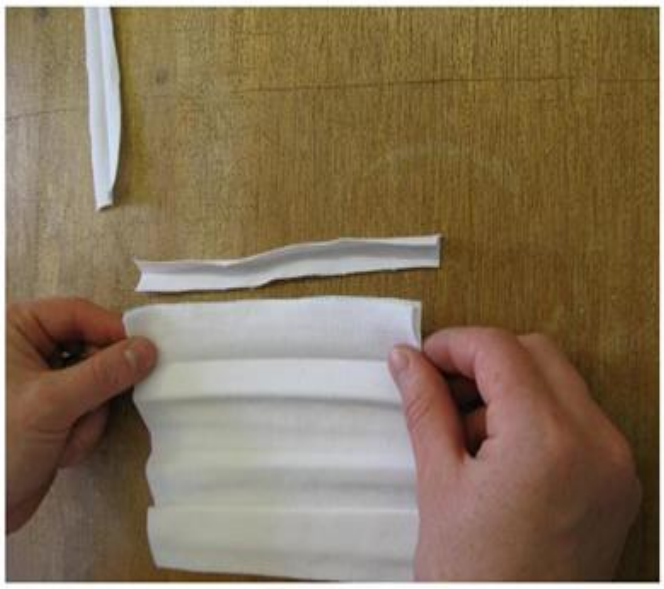


دو تا نوار هر کدام به طول ۹۰ سانتی متر و به ارض ۲ سانتی متر(این نوار ها مخصوص بستن به سر هستند) و دو نوار دیگر،(این ها برای محکم کردن هستند) که هر کدام بطول ۱۷ سانتی متر و به ارض 2 سانتی متر ، از پارچه ای که از جنس پنبه است، ببرید.(حد الامکان لبه نوار ها را بطور زیگ زاگ چرخ کنید تا از نخ نخ شدن جلوگیری شود)

یا پیشانی بند آماده بکار ببرید.

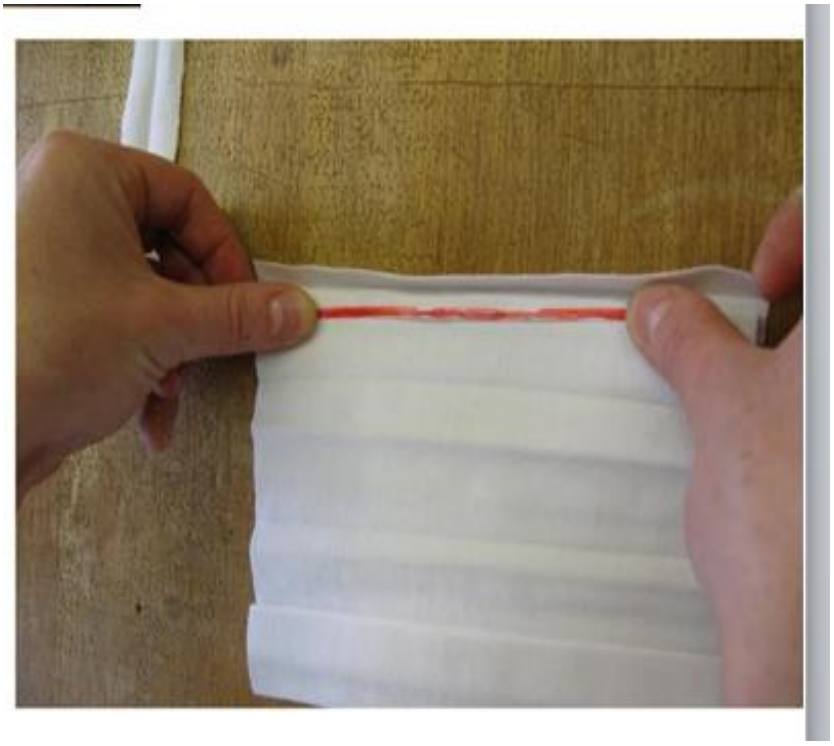
همه ۴ نوارها را ، که بافت مورب دارند، از ارض ، تا و اطو کنید .

© Stadt Essen – Feuerwehr Essen - Jörg Spors (18.03.2020)

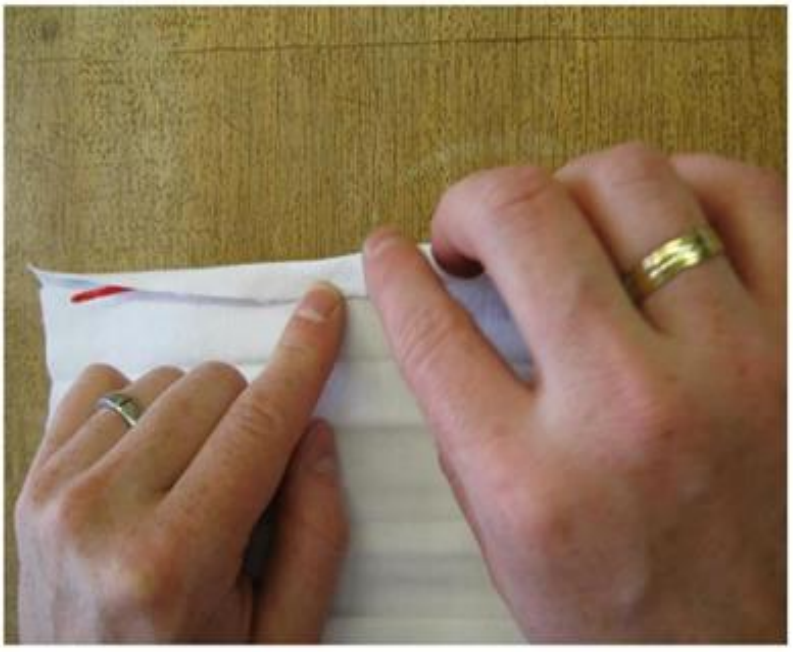


لبه دستمال پارچه ای را (که ۳ بار تا خورده) از بالا داخل یکی از نوارها که برای محکم کردن است و از پایین داخل نوار دیگر مخصوص محکم کردن ، قرار دهید.

© Stadt Essen – Feuerwehr Essen - Jörg Spors (18.03.2020)



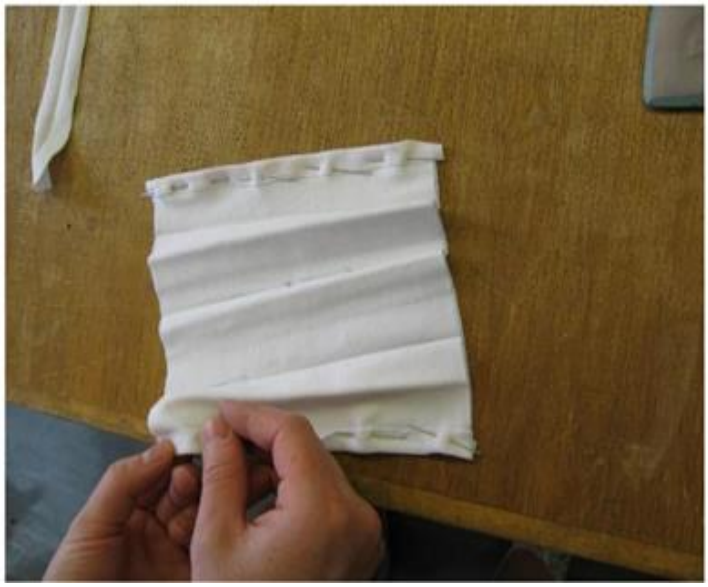
داخل نواریکه برای محکم کردن است و در سمت بالایی قرار میگیرد ، سیم را قرار دهید.



S

لبه دستمال پارچه ای سمت بالا را ، که سیم را روی ان قراردادید ، طوری روی سیم بکشید که بتوانید قالب سیم را تعیین کنید.

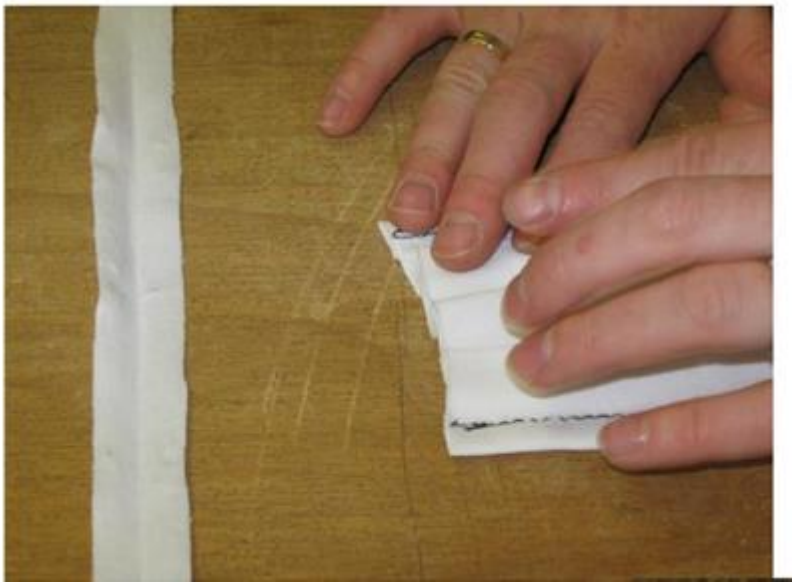
© Stadt Essen – Feuerwehr Essen - Jörg Spors (18.03.2020)



نوار های مخصوص محکم کردن را، به دستمال پارچه ای از بالا و پایین از طریق کوک شل کردن ، وصل کنید و ...

© Stadt Essen – Feuerwehr Essen - Jörg Spors (18.03.2020)

... چرخ کنید.



تا های دستمال پارچه ای که اطو شده بودند را کنار هم قرار دهید ، سپس لبه آنرا در وسط نواری که به سر بسته میشود ، بگذارید. لبه دیگر را هم به این شکل عمل کنید.

© Stadt Essen – Feuerwehr Essen - Jörg Spors (18.03.2020)

پس از اینکه لبه دستمال را در وسط نوار گذاشتید آنهارا با کوک شل بهم وصل کنید . این عمل باید در هر دو طرف انجام شود.

چرخ کنید.

© Stadt Essen – Feuerwehr Essen - Jörg Spors (18.03.2020)

3 . مراقبت و بهداشت ماسک قابل شستشوی دست ساز BMNS

BMNS ، قابل شستشو ، باید خشک نگهداری شود. قبل از اولین مصرف باید BMNS شسته شود.
BMNS را با احتیاط از صورت بردارید حدالامکان سعی کنید که با سطح بیرونی ان تماسی
برقرارنشود بعد از برداشتن ان باید دستها شسته شوند. BMNS دست دو ، باید بعد از مصرف ،
روزانه حد اقل یک بار شسته شود. این ماسک میتواند یا در ماشین لباسشویی با درجه ۹۰
شسته شود و یا روی اجاق گاز با بخار آب (بمدت ۵ دقیق) ، تا میکروبهای ان کشته شوند.

© Stadt Essen – Feuerwehr Essen - Jörg Spors (18.03.2020)

© Stadt Essen – Feuerwehr Essen - Jörg Spors (18.03.2020)

© Stadt Essen – Feuerwehr Essen - Jörg Spors (18.03.2020)

© Stadt Essen – Feuerwehr Essen - Jörg Spors (18.03.2020)

© Stadt Essen – Feuerwehr Essen - Jörg Spors (18.03.2020)