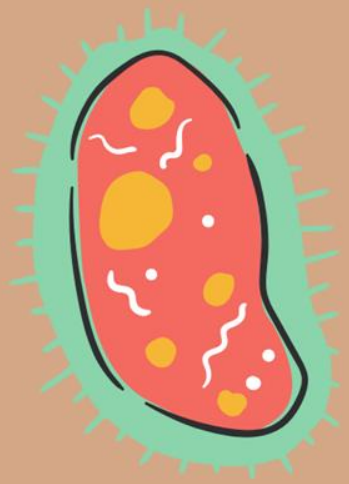
Ի՞նչ է պետք իմանալ համավարակից պաշտպանվելու համար



Ինչքա՞ն ժամանակ է վարակը մնում մակերևույթի վրա

Ինչպես ցանկացած ռեսպիրատոր վարակ, COVID-19-ը անցնում է օդակաթիլային եղանակով, մասնավորապես, հազի միջոցով: Ամեն անգամ հազալիս կամ փռշտալիս վարակված մարդը կարող է տարածել ավելի քան 3.000 վարակված կաթիլ՝ քթից կամ բերանից:

Վարակված կաթիլներն ընկնում են շրջակա որևէ մակերևույթի (հագուստ, դեմք, ձեռքեր և այլն) վրա, իսկ ավելի փոքր կաթիլները կարող են մնալ օդում:

Ուսումնասիրությունը ցույց է տվել, որ վարակը կարող է գոյատևել մինչև 7 օր՝ կախված մակերևույթից:

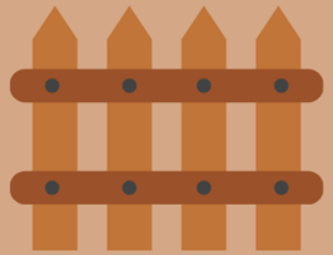
Պլաստիկի վրա՝ մինչև 72 ժամ:

Թղթի վրա՝ մինչև 4 օր:

Չժանգոտվող պողպատի՝ մինչև 48 ժամ:

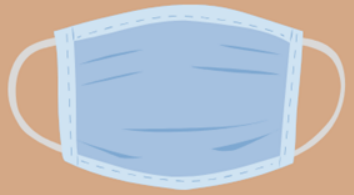
Ապակու վրա՝ մինչև 4 օր:

Մետաղադրամների վրա՝ 4 ժամ:



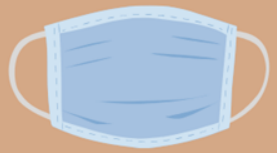
Փայտի վրա՝ մինչև 2 օր:

Ստվարաթղթի վրա՝ մինչև 24 ժամ:



Բժշկական դիմակի վրա՝ մինչև 7 օր:

- Այնուամենայնիվ, ԱՄՆ Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնի փոխանցմամբ, վարակը չի կարող փոխանցվել ուտելիքի և ջրի միջոցով:
- Դժվար է ասել, թե քանի ժամ կարող է գոյատևել վարակը մազերի և մաշկի վրա:
- Չկա հստակ հետազոտություն, որը ցույց կտա, թե որքան կարող է գոյատևել վարակը հագուստի վրա: Համենայն դեպս, երկու օր անց արդեն կտորի մակերեսի վրա չեն նկատվում ակտիվ վարակի աղբյուրներ:



Ինչո՞ւ է պետք կրել դիմակ

Դիմակ պետք է կրել երկու փոխկապակցված պատճառներով.

- Որպեսզի նվազեցնել վարակվելու հավանականությունը
- Որպեսզի չվարակել ուրիշներին

Նվազեցնել վարակվելու հավանականությունը. ինչպես հայտնի է, եթե երկու հանդիպող մարդը կրում են նորմալ որակի դիմակ, վարակվելու հավանականությունը նվազում է և հավասարվում գրեթե զրոյի:

Չվարակել ուրիշներին. ինչպես հայտնի է, շատերս կրում ենք վարակն
առանց սիմպտոմների: Շատ մարդկանց դեպքում, հատկապես երիտասարդ տարիքի, վարակը կանցնի առանց հետևանքների: Սակայն նրանք կարող են վարակել ուրիշներին, փոխանցելով վիրուսը:
Այդ է պատճառը, որ պահանջվում է կրել դիմակ մարդաշատ վայրերում և փակ տարածքներում (որտեղ վիրուսը երկար ժամանակ պահպանվում է օդում): Կրելով դիմակ, դուք ապահովություն և առողջություն եք պարգևում այլ մարդկանց:

Առանց դիմակ կամ դիմակը սխալ կրող, ձեզնից ոչ հեռու գտնվող մարդուց դիմակ կրել
և ճիշտ կրել պահանջելը ոչ թե նրա «գործերին խառնվել է», այլ քաղաքակիրթ վարքի պահանջ տվյալ պարագայում:

Բնականաբար, ֆիզիկական հեռավորությունը պահպանել նույնպես կարևոր է, նույնիսկ բաց տարածքներում: Խուսափեք մարդաշատ վայրերից:

Դիմակ կրելուց բացի, կարևոր է դրա դրանց գրագետ կիրառությունը

1. Դիմակ կրելուց առաջ պետք է ձեռքերը ախտահանել կամ խնամքով լվալ օճառով:

2. Կրելու ընթացքում պետք է ձեռքով չդիպչել դիմակին:

3. Պետք է հանել միայն բռնելով կապիչներից, այնուհետև նորից ձեռքերը ախտահանել:

4. Նույնիսկ դիմակի առկայության դեպքում անհրաժեշտ է պահպանել վեց ոտնաչափ սոցիալական հեռավորություն:

Բազմակի օգտագործման կտորե դիմակ

Կտորե դիմակների էֆեկտիվությունը ավելի ցածր է՝ համեմատած ռեսպիրատոր և վիրահատական դիմակների: Արգելվում է կտորից դիմակ կրել վարակակիր անձի հետ շփվելիս: Կտորե դիմակը, գուցե, կանխի վարակի տարածումը ասիմպտոմ հիվանդների կողմից, բայց պետք է հաշվի առնել, որ, եթե այն կարված լինի թույլ կամ ոչ մանր ծակոտիներ ունեցող կտորից, ապա մանր վարակակիր կաթիլները կարող են հեշտությամբ թափանցել դիմակի միջով:

Ցանկալի է յուրաքանչյուր անգամ օգտագործելուց հետո լվանալ դիմակը լվացքի ախտահանիչ նյութերով, շատ տաք ջրով:

Պետք է դեն նետել դիմակները, եթե դրանք չեն փակում քիթն ու բերանը, ունեն վնասված կապեր կամ ժապավեններ և չեն կարող ձիգ մնալ դեմքի վրա, ունեն անցքեր, պատռվածքներ, վնասվածքներ գործվածքի վրա:

Բժշկական/վիրահատական դիմակ

Բժշկական դիմակները մեկանգամյա են և դրանց բազմակի օգտագործումը արգելվում է:
Բաղկացած են լինում երեք կամ չորս շերտից: Եռաշերտ դիմակների երկու ոչ կտորե, պաշտպանիչ շերտերի արանքում գտնվում է ֆիլտր, իսկ քառաշերտ դիմակները ունեն ևս մեկ հավելյալ շերտ, որը պիտի պաշտպանի հեղուկի ներթափանցումից: Վերջին տեսակի դիմակները, մեծամասամբ, օգտագործվում են վիրահատությունների ժամանակ: Արդյունավետությունը կախված է հենց ֆիլտրի որակից, ինչպես նաև ընդհանուր դիմակի ամրությունից: Բժշկական դիմակները պաշտպանում են խոշոր վարակակիր կաթիլներից, սակայն հաճախ չեն կարողանում ֆիլտրել մանր կաթիլները, որոնք կարող են թափանցել նաև դիմակի կողքերի և վերևի հատվածից: Այդ պատճառով կարևոր է, որ դիմակը հնարավորինս ձիգ լինի և բաց հատվածներ չունենա: Ցանկալի է նույն դիմակը կրել 4 ժամից ոչ ավելի և խստորեն պահպանել մյուս հիգիենայի կանոնները: Դիմակը պետք է նետել հերմետիկ փակվող աղբամանի մեջ:

N95 ռեսպիրատոր շնչադիմակներ

Ի տարբերություն բժշկական դիմակների, N95 շնչադիմակները զտում են միկրոմասնիկների 95%-ը՝ ներառյալ վարակներն ու բակտերիաները: Բաց տարածություններ չեն թողնում, ամրանում են դեմքին և նախատեսված են բազմակի օգտագործման համար: Ռեսպիրատոր դիմակները անհարմարություն կարող են առաջացնել, հատկապես շոգ եղանակին: Կան տեսակներ, որոնք ունեն հավելյալ շնչելու հարմարանք: Ոչ բոլորը կարող են կրել այս տեսակի դիմակները, հատկապես շնչառական խնդիրներ ունեցող անձինք: Ճիշտ ջերմաստիճանի և պայմանների պահպանման դեպքում շնչադիմակները երկար կարող են ծառայել:

Այս դիմակները խորհուրդ է տրվում կրել առողջապահական համակարգի բուժաշխատողներին և այն անձանց, ովքեր ուղիղ շփում ունեն վարակակրի հետ: