چگونه و از چه ماسکی استفاده کنیم؟

انگار ماسک بخشی از لباس‌مان شده است!

ترانه بنی یعقوب
گزارش نویس

اول روی صندلی دست می‌کشد. غرولندی می‌کند و بعد زیر پاهایش را نگاه می‌کند، به دور و اطراف فرمان ماشین نگاهی می‌اندازد. چند باری پشت سرش را از آیینه یی وارانداز می‌کند آخر سر هم یک تکه پارچه سفید را که حالا به سیاهی می‌زند از توی داشبورد درمی‌آورد و روی صورت می‌گذارد. همان تکه پارچه‌ای که لابد یک روز نامش ماسک بوده. راننده تاکسی اینترنتی است: «خانم گرفتار شدیم گفتند برای ماسک زدن امتیاز می‌دهند ما هم مجبوریم دیگر. ماسک خیلی گران شده و ما مجبوریم همین را بارها بزنیم.» سیاهی ماسک چنان بر سفیدی‌اش غالب شده که باورش سخت است روزی سفید رنگ بوده. با خودم فکر می‌کنم این تکه پارچه کثیف که قرار است برای پیشگیری از گسترش کرونا مفید باشد الان و با این وضعیت دقیقاً چه کاربردی دارد؟ آیا خودش منبع انتقال ویروس و میکروب نیست؟

دخترک در یک فروشگاه بزرگ در صف ایستاده ماسک سیاه رنگ مدام از روی بینی‌اش سر می‌خورد. تلاش می‌کند دوباره ماسک را سر جایش بگذارد. اما هر بار که ماسک را جلو صورتش می‌بندد یک جای بینی و دهنش بیرون می‌افتد. دست آخر هم عطسه‌ای می‌کند که چند نفری چپ چپ نگاهش می‌کنند. با لحنی عصبی می‌گوید: «این هم ماسک آخرش که ما نفهمیدیم ماسک خوب از کجابخریم؟»

نمی‌دانم شما هم این روزها و بعد از شیوع کرونا برای خرید و انتخاب ماسک مشکل و چالش داشته‌اید یا نه ؟ مثلاً برای خرید ماسک به یک فروشگاه یا داروخانه معتبر رفته باشید و بعد ببینید ماسک را از گوشه کثیفی دست شما می‌دهند. مثلاً فروشنده یک طرف کارت می‌کشد و از طرف دیگر ماسکی را از جعبه بزرگی بیرون می‌کشد و دست شما می‌دهد. تنوع ماسک هم زیاد است و گیج کننده؛ از آنهایی که سوپاپ دارند تا آنهایی که پارچه‌ای و چند لایه‌اند. بارها از خودمان و دیگران می‌پرسیم ماسک سالم کدام است و چه استانداردی دارد؟ هرچه هست و اگر ما گیج شده‌ایم اما به نظر می‌رسد ماسک و تولیدش این روزها تبدیل به یک تجارت پرسود شده. کارگاه‌های زیرزمینی تولید ماسک هر روز رونق بیشتری می‌گیرد. قیمت‌ها هم گاهی سرسام آور و باورنکردنی است. برای ما که می‌خواهیم شهروندان مسئولی باشیم هر روز این پرسش پررنگ‌تر می‌شود که بالاخره ماسک سالم و مناسب کدام است.

ناهید از همان گروهی است که کلی سؤال درباره ماسک سالم دارد. خودش دیده که در سرای محله‌شان چند چرخ خیاطی گذاشته‌اند و ماسک می‌دوزند: «انگار در بازار ایران فقط این مهم است که بگوییم ماسک هست اما اینکه چقدر ماسک سالم است برای کسی اهمیتی ندارد. چند روز پیش در بازار تهران هم یک زیرپله دیدم که با یک چرخ خیاطی ماسک می‌دوختند یعنی انگار هدف استفاده از ماسک فراموش شده. مگر نه اینکه ماسک قرار است برای پیشگیری از بیماری و انتقالش استفاده شود. مگر نه اینکه باید استریل وارد بازار شود. گاهی فکر می‌کنم استفاده این مدلی و تولید این شکلی‌اش واقعاً بیشتر آسیب‌زاست.»

محمد ناصری، مسئول یک شرکت تجهیزات پزشکی است: «ماسک و دستکش بهتر است استریل شده خریداری شوند. در کارخانه‌ها اینها خیلی تمیز بسته بندی می‌شوند و نشان سیب سلامت وزارت بهداشت را می‌گیرند. الان با بحث کرونا بسیاری از استانداردها عوض شده؛ به عنوان مثال تا قبل از کرونا تأکید می‌شد ماسک‌ها خیلی کوتاه مدت استفاده شوند و زود به زود عوض شوند. همان اوایل شیوع کرونا به خاطر اینکه ماسک کم بود و بیم آن وجود داشت که از ماسک طولانی مدت استفاده شود و خطرات دیگر ایجاد کند تولید ماسک افزایش یافت. اما کرونا همه استانداردها را تحت تاثیر قرار داد به ویژه از وقتی اعلام کردند همه از ماسک استفاده کنند. چون دست کم باعث می‌شود شخصی که بیمار است بیماری‌اش را به دیگران منتقل نکند.»

بهمن برنا، تولید کننده ماسک است و حرف‌های زیادی درباره ماسک استاندارد و نحوه تولیدش دارد: «قبلاً ماسک فقط در بیمارستان‌ها و در زمان آلودگی هوا و کارخانه‌هایی که در آنها معضلاتی وجود داشت استفاده می‌شد اما با شیوع کرونا استفاده از ماسک تغییر یافت. کارکرد اصلی ماسک برای جلوگیری از گسترش بیماری است و در قرن نوزدهم و برای اولین بارهم برای همین منظور تولید شد. در زمان کرونا نه تنها در ایران که در بسیاری از نقاط دنیا تولید زیادتر و زیرزمینی ماسک اتفاق افتاد. در این مدت در کشور ما ماسک‌های بی کیفیتی تولید شد. چون بسیاری فکر کردند بودن ماسک بهتر از نبودنش است یعنی به کیفیت کمتر توجه شد و مدیریت تقاضا مدنظر قرار گرفت. برای همین کلی ماسک دست سوز و زیرزمینی وارد بازار شد. منظورم از کارگاه های زیرزمینی تولید ماسک کارگاه‌هایی هستند که مجوز وزارت بهداشت ندارند و از سرای محلات گرفته تا بخش خیاط خانه زندان ها ماسک تولید کردند همین طور تعدادی از کارخانه‌هایی که مدت‌هاست تعطیل شده‌اند در این دوره خط تولید ماسک راه انداختند.»

> در این مدت در کشور ما ماسک های بی کیفیتی تولید شد. چون بسیاری فکر کردند بودن ماسک بهتر از نبودنش است یعنی به کیفیت کمتر توجه شد و مدیریت تقاضا مد نظر قرار گرفت. برای همین کلی ماسک دست دوز و زیرزمینی وارد بازار شد

به گفته او، خط تولید ماسک دو نوع مختلف دارد؛ یکی که سیستمی است که در این روش دستگاه ماسک را می‌دوزد و همه چیز تحت کنترل است و راه دوم، دوخت ماسک است که این نوع ماسک‌ها کیفیت خیلی پایین‌تری دارند. البته در مقایسه، ماسک‌های دست دوز از ماسک های اسفنجی بهترند چون ماسک‌های اسفنجی فقط ۵ درصد در برابر میکروب و باکتری حفاظت دارند.

اما چطور می‌توانیم ماسک خوب را از بد تشخیص بدهیم: «البته با چشم نمی‌توان ماسک خوب را از بد تشخیص داد اما درباره ماسک های سوپاپ دار می‌توان درباره سوپاپ شان نظر داد. در بازار ایران چند مدل سوپاپ قابل تشخیص است. اما ساده ترین راه تشخیص ماسک خوب این است که اگر یک فندک یا شعله کوچک جلو صورتتان بگیرید وقتی از داخل ماسک فوت می‌کنید نباید آن شمع یا فندک خاموش شود. اگر شمع خاموش شود یعنی آن ماسک نمی‌تواند از انتقال هوا جلوگیری کند و تنفس را منتقل می‌کند. روش دیگر تشخیص ماسک استاندارد نفوذپذیری آب است. ماسک خوب نباید نفوذپذیر باشد یعنی اگر آب از ماسک بیرون بزند در زمان عطسه و سرفه ترشحات دهن و بینی هم بیرون می‌آید. تست دیگر درباره ماسک این است که گوشه های ماسک را برش بزنید و لایه وسط را دربیاورید و فندک بزنید در این حالت آن قسمت نباید شعله بگیرد و بسوزد ماسک های استاندارد می‌سوزند، اما شعله نمی‌گیرند. اما ماسک‌های غیراستاندارد لایه وسط شان شعله ور می‌شود. اینها راه های ساده و معمول برای تشخیص ماسک استاندارد است و بقیه راه ها آزمایشگاهی است و برای مخاطب عام خیلی قابل استفاده نیست.»

اما اگر درباره تنوع ماسک و رنگ و مدلش هم سؤال دارید بهمن برنا به این سؤالات هم پاسخ می‌دهد: «رنگ ماسک‌های جراحی بیشتر آبی و سفید است و ماسک های سوپاپ دار هم طوسی و سفید رنگند. درباره تنوع هم ماسک ان ۹۵ خیلی معروف شده چون آگاهی نسبت به آن وجود دارد این ماسک مناسب است اما بهترین ماسک هم نیست بلکه در دسترس‌ترین ماسک و با ضریب نفوذ خوب است.

اما در انتخاب ماسک باید به عمر مفیدش هم توجه کنیم. ان ۹۵ عمرمفیدش در محیط های پرخطر هشت ساعت است و بعد از آن باید دور انداخته شود. گاهی اوقات حتی زودتر هم باید دور انداخته شود مثل زمانی که لکه هایی روی ماسک دیده می‌شود که قابلیت تمیز کردن ندارند. حالا در ماسک های جراحی این عمر مفید سه ساعت است و باید هر سه ساعت یک بار تعویض شود. ماسک های جراحی یک بار مصرف را وقتی یک بار از روی صورت بر می‌دارید نباید دوباره آن را روی صورت بگذارید.

ماسک‌های فیلتر دار هم دو نوعند؛ یک مدل بر اساس دم و بازدم فیلترش تکان می‌خورد یعنی وقتی نفس می‌کشیم فیلتر چفت می‌شود و زمانی که نفس را بیرون می‌دهیم فیلتر باز می‌شود. برای همین افرادی که مبتلا به کرونا یا ناقل یا مشکوکند نباید از این ماسک‌ها استفاده کنند چون مجدداً راه تنفسی باز و تنفس در هوا پخش می‌شود و بهتر است ماسک‌های بدون سوپاپ برای این افراد تجویز شود.»

چه بخواهیم و چه نخواهیم ماسک و دستکش و شیلد این روزها جزئی جدایی ناپذیر از زندگی‌مان شده. شاید هم بخشی از لباس روزمره‌مان. این روزها در بازار همه جور ماسکی پیدا می‌شود از ۵ هزار تومانی گرفته تا صد و سی هزار تومانی. اینکه کدام ماسک بهتر است همان طور که خواندید کلی حرف و حدیث و بحث دارد. اما آنچه مسلم است بهتر است از ماسک خوب استفاده کنیم و اگر هم ماسک دست دوز استفاده می‌کنیم به کیفیت پارچه، تمیزی و نفوذ ناپذیری‌اش توجه کنیم تا همه باهم بتوانیم از پس ویروسی که انگار حالا حالاها قصد رفتن ندارد، بربیاییم.

جدول سودوکو ۳۳۹۸

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

۵		۹	۲				۸	
	۴	۸		۶				
۶			۵	۸		۴		۲
			۸			۹		
	۷	۴	۹	۲	۵	۱	۶	
	۲		۳					
۳		۷	۴		۵			۱
			۳			۸	۴	
			۷		۸	۳		۵

متوسط

	۶				۴			
۷	۲	۸				۱		
			۱		۲		۷	
۸			۲	۹				
	۹	۶	۷		۳	۱		
				۵	۲			۳
	۸		۵		۱			
	۳	۷		۱	۳		۲	۱
	۴			۳		۸		

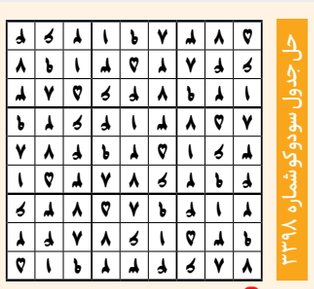
سخت

۶	۷		۴		۳			
	۳				۵			
		۴						۸
۳						۲		
۱	۴		۳		۲		۷	۵
		۶						۳
۹						۸		
			۲				۳	
			۸		۱		۶	۲

خیلی سخت

		۶		۷	۸		۱	
	۵						۶	
۱			۲	۹				
۳		۹	۸					
				۱				
					۴	۸		۷
						۱	۸	۲
	۸					۴		
	۳		۷	۶		۵		

حل جدول سودوکو شماره ۳۳۹۸



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۳۶۴

جدول عادی

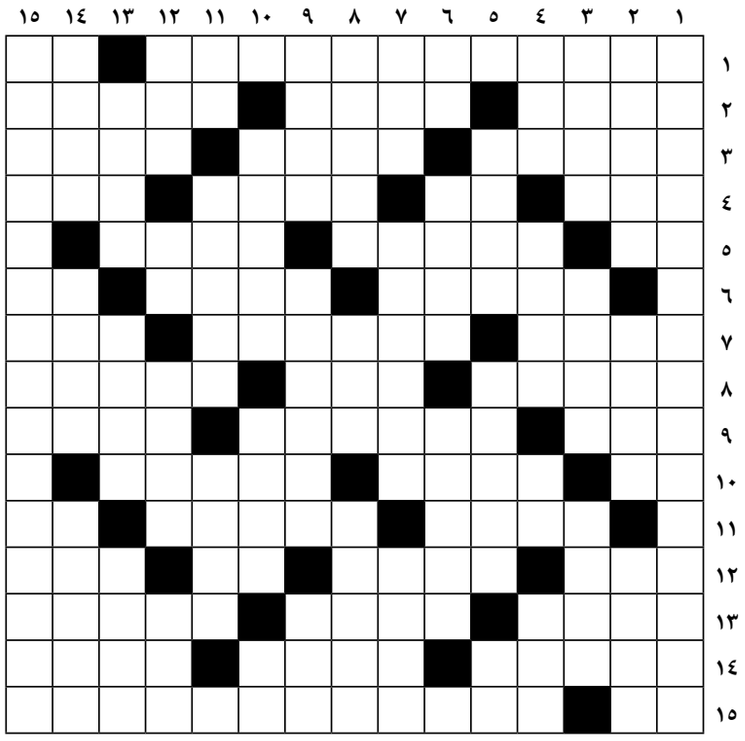
افقی:
۱- بازیگر خانم فیلم «طلا»(۱۳۹۹) که برای پیشگیری از شیوع کرونا در رسانه‌هایی مثل فیلیمو و نماوا به اکران درآمده- ضد «خوب»
۲- خوشبو- فرهمندی و سنگینی- اخمو
۳- شهری در «بلغارستان»- بنیاد- مقابل «خراب»
۴- غربال- ضمیر جمع- سرپیچی- الهه جنگ
۵- زیر پا مانده- پیمان .... باعث پایان یافتن جنگ جهانی اول شد- توده عظیم برف
۶- عیب‌ها- کمیاب- نت مخمور
۷- جاوید و همیشه- کار عادی و همیشگی- زراعت
۸- دارنده صفت‌های ناپسند- منفک- سردسیر
۹- ماچ آبدار- بی همنشین بودن- مهارتی در والیبال
۱۰- ضد «هیچ»- نزدیکی جستن- ثلاثه مصر
۱۱- درآمد نامشروع- پشه مالاریا- والده
۱۲- عصبی- مرتاض- ویتامین نور خورشید- آرایش بانوان
۱۳- بستنی یخی که چوب نداشته باشد- واحد فرکانس- کوچ نشینان
۱۴- زن همنشین- طلبکار- کافر
۱۵- پرده موسیقی- بانوی پرافتخار و ملی پوش ووشوکار ایرانی در بخش «سان دا»

عمودی:
۱- فیلسوف ایرانی و شاگرد نامدار «ابن سینا»
۲- مجوز پرداخت- قالی‌های بافت این شهر استان کرمان شهرت جهانی دارند- سوراخ و روزنه
۳- ستون دروازه- بهم ساییده شده- زبان و خط لاتین
۴- عضو مرغ- با «وعید» می‌دهند- حرف فاصله- حدیث نبوی
۵- فرمانروایان- کشور اروپایی- بادست به جلو راندن
۶- درخت انگور- دربند، گرفتار- خستگی ناپذیر
۷- جاودانی، پایداری- از مشرکان مکه و دشمن سرسخت اسلام و پیامبر(ص)- سلول‌های نرگیاه
۸- صداقت و درستکاری- پسوند پاک کننده- یتیمان
۹- پارسنگ ترازو- آشکار- صندلی دوچرخه
۱۰- مزاحم- بنی اسرائیل- عین عبارت
۱۱- الفبای ساز- اعشاری- بلند پایه، بلند قدر
۱۲- داخل شو!- تلخ- جناح لشکر- حوض کوچک
۱۳- چوپان- حرف- شهری در «ایتالیا»
۱۴- برادر مازنی- ملک سهم‌بندی نشده- نام خانم «حاجیان» بازیگر سینما و تلویزیون
۱۵- با میل و احترام چیزی را به کسی دادن

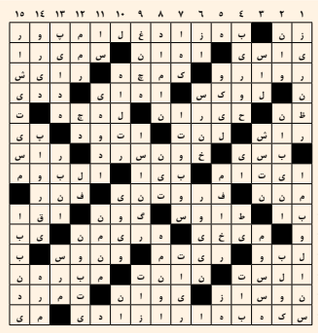
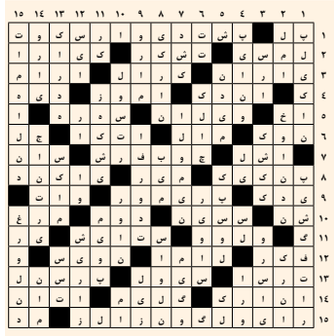
جدول ویژه

افقی:
۱- گروه بزرگ اجرای موسیقی کلاسیک- کشیش
۲- جایگزین- فناپذیر- نوعی پسته
۳- لوح فشرده- بیرون از محدوده- پزیسیون
۴- طریق- خودم!- ماشین نویسی- ماه مدرسه
۵- خرس عربی- تابعین- کشوری در غرب قاره «آفریقا»
۶- سوره ششم- صافی چلو- منفرد
۷- افترا- هافبک «تراکتور»- رشته مو
۸- صدایی که از برخورد مضراب با ساز ایجاد شود- پول «ترکیه»- صفت ابروی زیبا
۹- روی آوردن بخت و اقبال- رمان «فهیمه رحیمی»- دیرکرد
۱۰- رازیانه- نوعی بازی- شهر «قلعه‌والی»
۱۱- غذای ایرانی- همراه و ثابت قدم- بدی
۱۲- بدبو- شیرینی «تبریز»- بازی کبدی- شیرخوراکی
۱۳- گمان- پرتابه‌ای که با نیروی واکنش ناشی از خروج گاز حرکت می‌کند- پایه‌ها
۱۴- از اسباب نانوایی- متولد شده- نام دخترانه
۱۵- حرف پوست کنده- اثری از «مهدی اخوان ثالث»

عمودی:
۱- بسیار شتاب کن
۲- پی جوی- تنگه‌ای در جنوب کشور مان- ستون دروازه
۳- پاکت پلاستیکی- نام «عالیشاه» بازیکن پرسپولیس- لج کردن
۴- رشته- کنایه از فضول- فیلمی از «ست مک فارلن»- رودی در «روسیه»
۵- نوعی حج- پیشخدمت رستوران- کلام چوپان
۶- پایتخت فراری- فیلمی از «پگاه ارضی»- فلزی کمیاب
۷- میله کباب پزی- گلی با نام فرنگی- استخوانی در مچ پا
۸- چراگاه‌ها- شرکت خودروساز «کره جنوبی»- آشی محلی در «قم»
۹- شهری در «بورکینافاسو»- غده فوق کلیه- پسوند مکان
۱۰- سارق- هوای خنک متحرک- حرف جمع
۱۱- دنباله روی سوزن- از لوازم آرایش خانم‌ها- ضرورت
۱۲- طرز و قاعده- شادمان شدن- همیشه- انصاف
۱۳- لباس خانم‌ها- خانه چوبی- از نقاط زیبای «خوزستان»
۱۴- خشکی بزرگ عالم- ماده‌ای که در عصاره بسیاری از گیاهان وجود دارد- تیره و تاریک مانند شب
۱۵- بیماری ژنتیکی بسیار نادر با شیوع یک مورد در هر یک میلیون تولد



حل جدول عادی شماره ۷۳۶۳



حل جدول ویژه شماره ۷۳۶۳