

مهمترین نکات استفاده از پنکه

در بحران کرونا

برای پیشگیری از شیوع کرونا، در کنار رعایت توصیه‌های بهداشتی از قبیل فاصله‌گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک، شستن و ضدعفونی دست و گندزدایی سطوح، توجه به نکات بهداشتی مربوط به خنک‌کننده‌هایی مانند پنکه می‌تواند نقش مهمی در کاهش انتقال ویروس به ویژه در مکان‌های عمومی داشته باشد. به گزارش ایسنا و بنا بر توصیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، پنکه های سقفی در صورتی که بدون باز گذاشتن پنجره‌ها در داخل ساختمان

تحقیقات نشان می دهد؛

میزان پایین ویتامین D خون خطر ابتلا به کووید ۱۹ را افزایش می دهد



محققان دریافتند

میزان پایین ویتامین D خون با

افزایش خطر ابتلا به بیماری کووید ۱۹

مرتبط است.

به گزارش مهر، محققان این مطالعه داده‌های مربوط به ویتامین D خون ۷ هزار و ۸۰۷ فردی را که اخیراً تست کروناویروس آنها مثبت شده بود بررسی کردند.

نتایج نشان داد ۱۰٫۱ درصد از افراد مبتلا به کروناویروس، میانگین میزان ویتامین D خون آنها بسیار پایین‌تر از افراد سالم بود.از این رو بیماران دارای میزان ویتامین D کمتر از ۳۰ ng/ml در خون‌شان در مقایسه با افراد دارای میزان نرمال ویتامین D، با احتمال بیشتر ابتلاء به بیماری کووید ۱۹ مواجه هستند.

همچنین نتایج نشان داد بیماران دارای میزان کمتر ویتامین D، با احتمال بالاتر ابتلاء به نوع شدید بیماری کووید ۱۹ بستری شدن در بیمارستان روبرو هستند.

مواد غذایی مفید برای دوران

نقاهت کرونا را بشناسیم

در دوره ابتلا به ویروس کرونا، لشتهای بیمار کاهش یافته و بدلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی، احتمال بروز سوءتغذیه افزایش می‌یابد و لازم است بهبود یافتگان بویژه افراد آسیب‌پذیر همچون کودکان، مادران باردار و شیرده سالمندان و مبتلایان به بیماری‌های مزمن همچون سل سرطان، دیابت، فشار خون بالا و غیره تحت نظر و مراقبت تغذیه‌ای ویژه قرار گیرند.به گزارش ایرنا از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در دوران نقاهت ویروس کرونا، لشتهای افزایش یافته و این زمان بهترین فرصت برای جبران کمبود آب و الکترولیت ها، ویتامین ها پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن است.

بطور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری شامل میوه، سبزی، نان و غلات سیوس دار حبوبات، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز برای تسریع در بهبودی توصیه می شود. دریافت کافی مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف منجر به تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریعتر سلامتی می شود. همچنین ادامه مصرف مکمل های تغذیه ای مطابق با دستورالعمل های یلاغی کشوری در کودکان زیر ۲ سال مادران باردار و شیرده، نوجوانان و سالمندان توصیه می شود.کمبود خواب شبانه نیز تاثیر منفی بر ترمیم سیستم ایمنی و تحلیف فشارخون دارد. خواب کافی و همچنین حرکات سبک ورزشی باعث محافظت از سلول های ایمنی می شود.برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت کرونا، تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتقال، آب سیب) و آب سبزی‌های تازه طبیعی(آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی) ، جای کم رنگ آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رفیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی، مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو، بلغور جو دوسر و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات ضروری است.

بر اساس این گزارش، مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن) یا سبزیجات آب پز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم، استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند زرده تخم مرغ گوشت، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلواپی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و برای بیمارانی که در دوران نقاهت کرونا بسر می برند لازم است.

این بیماران ضرورت دارد از منابع غذایی ویتامین C بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن، مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (بویژه آب تازه میوه‌ها و میوه های با آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش لشتهای نیز می شود، مواد پروتئین، روی آهن، سلنیم که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی(سالمون) یا میگو حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و خشکبار حداقل دو وعده در روز، منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه و روغن گیاهی یا روغن بنانی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد، کلزا)به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی در تهیه غذا (چرب جوش) سرخ کردن مصرف کنند. استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه زردچوبه در تهیه غذا بعلت خاصیت ضد التهاب آن، اضافه کردن سیب و پياز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کنند، استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد، اضافه کردن مقداری پودر سیوس خوراکی (برنج یا کندم) فراوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست و مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز برای دوران نقاهت کرونا باید مورد توجه قرار گیرد.

سلامت



استفاده شوند می توانند باعث انتقال ویروسها شوند.

در این راستا، اگر برای خنک کردن دمای محیط از پنکه استفاده می کنید به نکات زیر توجه کنید:

در زمان استفاده از پنکه‌های سقفی باید تمامی در و پنجره‌های موجود به صورت حداکثری باز باشند و سرعت چرخش پرده‌ها خیلی زیاد نباشد.

افراد در مجاورت باد مستقیم پنکه قرار نگیرند.

در زمان استفاده از پنکه‌های ایستاده، به محل قرار گیری پنکه توجه شود تا باعث انتقال هوا از محل آلوده به محل تمیز نشود و محل قرار گیری آن به گونه‌ای باشد که تامین هوای آن از فضای آزاد باشد.

در زمان استفاده از هر دو نوع پنکه، پنجره‌های موجود در ساختمان برای تعویض باز باشند.

کودکان را با مراقبت های تغذیه ای از کرونا

دور سازیم



ویتامین D و ۱۵۰۰ واحد ویتامین A در روز معادل یک سی سی

و مکمل فطره آهن از پایان ۶ ماهگی یا هزمان با شروع تغذیه تکمیلی معادل ۱۵ قطره آهن در روز و مصرف مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D هر دو ماه یک بار برای کودکان ۲ تا پنج سال ضرورت دارد.

وی اضافه می کند: رعایت تنوع در برنامه غذایی کودک و استفاده از گروه‌های اصلی غذایی شامل نان و غلات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها، سبزی ها، میوه ها، لبنیات و پاستوریزه (ماست و پنیر کم نمک) برای کودکان زیر یک سال و تداوم استفاده از گروه های اصلی غذایی و جایگزین های آن برای کودکان یک تا پنج سال مهم بوده و استفاده از سه وعده اصلی غذایی و یک تا ۲ میان وعده غذایی متشکل از گروه های اصلی غذایی باید درنظر گرفته شود.

این کارشناس تغذیه تاکید می کند: از میان وعده غذایی

مانند پوره سبزی ها (هویج یا سیب زمینی) یا پوره میوه های رسیده نرم شده (موز، گلابی، انبه، طالبی، هلو، زردآلو، سیب، آلو) برای کودکان زیر یک سال و میان وعده های غذایی مناسب مانند انواع میوه ها، سبزی ها، شیر پاستوریزه، ماست، نان، پنیر کم نمک، خرما برای کودکان یک تا پنج سال استفاده و در مصرف میان وعده های بی ارزش مانند غلات حجیم شده، شکلات چیپس، آب میوه های تجاری و غیره خودداری شود.

زراعی نسبت اظهار می دارد: دادن انواع نوشیدنی های شیرین (چای شیرین و آب میوه های صنعتی) به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی و تضعیف سیستم ایمنی بدن در برنامه غذایی کودک ممنوع و در عین حال استفاده روزانه از گروه گوشت و جانشین های آن شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات مانند عدس و ماش، تخم مرغ (سفیده و زرده) و انواع مغزهای بدون نمک (گردو، بادام، فندق و پسته) به عنوان منابع

لشیا نیز می‌تواند اثربخش باشد. با این روش‌ها، لشیای کاغذی آسیب نمی‌بینند. در مطالعه‌ای دیگر، راهکارهای زیر برای استفاده‌ایمن از کتاب و کتابخانه توصیه می‌شود:
- اگر بیمار هستید، تا زمانی که علائم شما از بین نرفته است، کتاب‌های خود را به اشتراک نگذارید.
- اگر آشنایان شما بیمار هستند، آن‌ها را در منزل یا کتابخانه‌تان نپذیرید.
- هر بار که از کتابخانه استفاده می‌کنید، دست‌های خود را بشوئید یا از ضدعفونی کننده دستی استفاده کنید.
- با دیگران برای بررسی کتاب‌ها و مطالعه آنها، در کتابخانه جمع نشوید. رعایت فاصله فیزیکی برای کنترل گسترش و سرعت کرونا ویروس بسیار مهم است.

جمع بندی شواهد بررسی شده نشان می‌دهند که قرنطینه کردن کتاب‌ها (نگه داشتن کتاب‌ها در گوشه‌ای دور از دسترس در خانه) و سایر اشیای مشابه به مدت ۷۲ ساعت ایمن‌ترین و موثرترین روش ضدعفونی کردن آن‌ها است. در صورت تمایل به تمیز کردن کتاب‌ها، استفاده از پارچه میکرو فایبر پیشنهاد می‌شود. با توجه به طولانی‌تر بودن زمان ماندگاری ویروس روی اسکناس، بهتر است از روش‌های دریافت و پرده‌ت غیرنقدی استفاده کرده و یا در صورت لزوم، روش‌های ضدعفونی با دستمال آغشته به الکل را جایگزین کنید.



احتمال ابتلاء فرد به زوال عقل را تا ۵۵ درصد کاهش دهد.

در نهایت مطالعه نشان می‌دهد که فاکتورهای ژنتیکی و سلامت ضعیف قلب و عروق همراه باهم می‌توانند ریسک ابتلاء به زوال عقل را افزایش دهند.

حفظ سلامت خوب قلب و عروق می‌تواند این ریسک را کاهش دهد.

زوال عقل زمانی روی می‌دهد که تعداد زیادی از نورون‌ها سلول‌های اصلی مغز، دیگر قادر به عملکرد مناسب نبوده و در نهایت از بین می‌روند.

طبق اعلام مؤسسه ملی الزایمر آمریکا، این حالات در بیماری الزایمر به دلیل تلفیق فاکتورهای ژنتیکی، محیطی و سبک زندگی روی می‌دهد.

در مطالعه جدید محققان داده‌های مربوط به ۱۲۱۱ شرکت کننده را از لحاظ سلامت قلب و عروق و امتیاز فاکتور ژنتیکی مرتبط با زوال عقل بررسی کردند.

محققان مشاهده کردند شرکت کنندگان با امتیاز بالا فاکتور ژنتیکی، ۲.۶ بار بیشتر با احتمال ابتلاء به زوال عقل روبرو هستند. آنها همچنین دریافتند سلامت خوب قلب و عروق می‌تواند

احتمال ابتلای کودکان به کرونا کمتر از دیگر گروه‌های سنی نیست، از این رو پزشکان توصیه می‌کنند با مراقبت تغذیه‌ای می‌توان وجود نوزادان و کودکان زیر پنج سال از این ویروس دور نگه‌داشت.

برخی پزشکان هشدار می‌دهند که موارد ابتلای کودکان به کرونا با علائمی مثل اسهال، اختلال هوشیاری، اختلالات خونریزی دهنده و یا اختلال در ارگان‌هایی مانند کبد بوده که با بسیاری از بیماری‌های دیگر اشتباه گرفته می‌شوند و بسیاری از کودکان ممکن است با فشار خون پایین و حال عمومی بسیار بد به مراکز درمانی مراجعه کنند و بعد از بررسی مشخص شود کودک در چهار هفته گذشته سابقه تماس با یک فرد کرونا مثبت را داشته و یا اینکه خود ردپایی از عفونت کرونا را داشته باشد.

به گفته آنان، در ۶۰ درصد موارد PCR این کودکان ممکن است منفی باشد، اما بررسی آنتی بادی در برخی موارد مثبت بوده و یا کودک سابقه تماس با فرد مبتلا را دارد.

این پزشکان می‌گویند: در کودکان زیر پنج سال تب بالا اهمیت بسیار زیادی دارد، بنابراین این در صورت تبی که با درمان‌های عادی پایین نیاید والدین باید کودک را نزد پزشک بیاورند و پزشک کرونا را نیز در لیست تشخیص‌های خود قرار دهد. علامت دیگری که بسیار شایع است و هر سال در فصل تابستان بسیاری از کودکان با آن مواجه می‌شوند، اسهال و استفراغ است و با توجه به اینکه اسهال و استفراغ نیز می‌تواند از علائم گوارشی کرونا باشد، اگر در حال حاضر در کودک اسهال و استفراغی اتفاق بیفتد که پزشک نتواند با درمان‌های عادی آن را بر طرف کند و یا با درگیری سیستم‌های دیگر بدن مانند سرفه و یا بروز دانه‌هایی بر روی پوست و یا زردی همراه باشد باید به پزشک مراجعه کرد.

برای پیشگیری از ابتلای کودکان زیر پنج سال به کرونا باید مراقبت های تغذیه ای آنها از سوی والدین کنترل شود و منابع غذایی سرشار از املاح معدنی، ویتامین ها و ریزمغذی ها در اولویت تغذیه باشد.

علیرضا زراعی نسبت کارشناس تغذیه گفت: به طور کلی مصرف کافی منابع پروتئین، آنتی اکسیدان ها شامل ویتامین‌های A، C و E، ریزمغذی هایی مانند آهن، روی و سلنیم در برنامه غذایی کودکان با استفاده از گروه های غذایی جایگزین های مناسب آن می تواند نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا کودکان به بیماری کووید-۱۹ داشته باشد و برای تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان و پیشگیری از ابتلا آنها به این بیماری باید مادران را آموزش داد.

وی ادامه می دهد: تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ماه اول تولد (تغذیه فقط با شیر مادر بدون هیچ نوع مایعات یا غذای جامد دیگری به جز قطر و یا شربت حاوی مکمل های ویتامین ها و مواد معدنی و در صورت لزوم دارو) به دلیل خواص حفاظتی شیر مادردر مقابل ابتلا به عفونت ها و بیماری های دوران کودکی وتداوم تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی لازم است.

زراعی نسب می افزاید: استفاده از مکمل های ویتامین A+D از سه تا پنج روزگی تا پایان ۲۴ ماهگی به میزان ۴۰۰ واحد

بهترین روش ضدعفونی اشیای کاغذی از ویروس کرونا



موضوع، عنوان می‌کند: در مورد محصولات کاغذی، ما واقعاً نگران نیستیم و نیازی به باقتن راه‌های ضد عفونی کردن این مواد نیست. اگر واقعاً نگران این موضوع هستید، می‌توانید ۲۴ ساعت کتاب را در گوشه‌ای از خانه قرار داده و بعد به آن دست نزنید.

البته مطالعات نشان می‌دهند زمان ماندگاری ویروس کرونا روی اسکناس چهار روز است.

یکی دیگر از روش‌های ضدعفونی کتاب‌ها، تمیز کردن آن‌ها است؛ در این خصوص، بهتر است از یک پارچه میکرو فایبر استفاده شود. استفاده از دستمال مرطوب ضدعفونی کننده روی سطح این

مطالعات نشان می دهد؛

نقش ژنتیک و سلامت قلب

و عروق در خطر زوال عقل

تحقیق جدید نشان می دهد فاکتورهای ژنتیکی و سلامت

قلب و عروق در خطر ابتلا به زوال عقل تاثیر دارند.

به گزارش مهر، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد ژنتیک و سلامت قلب و عروق می‌توانند همراه باهم خطر ابتلاء به زوال عقل را افزایش دهند. بر همین اساس، محققان توصیه می‌کنند افراد می‌توانند با بهبود سلامت قلب و عروق شان، تا حدودی از تأثیر فاکتورهای ژنتیکی بکاهند.

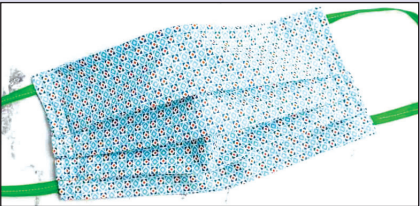
تحقیق محققان دانشگاه کراسان نشان می‌دهد حتی اگر فردی از لحاظ ژنتیکی در معرض ریسک بالا ابتلاء به زوال عقل باشد

نور خورستان ۱۴

چهارشنبه ۸ مرداد ۱۳۹۹ / شماره ۵۴۴۸ / سال بیست و ششم

باید و نبایدهای استفاده از

ماسک‌های پارچه‌ای و طبی



استفاده از ماسک‌های طبی برای کادر درمان ضرورت

دارد اما افراد عادی با رعایت اصول توصیه‌شده از طرف

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها می‌توانند از

ماسک‌های پارچه‌ای استفاده کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ماسک‌های صورت بخش مهمی از حفظ ایمنی در زمان شیوع جهانی کووید-۱۹ هستند. ماسک صورت جلوی قطرات تنفسی را می‌گیرد و اجازه نمی‌دهند در زمان حرف زدن، نفس کشیدن، سرفه یا عطسه کردن در هوا پخش شوند. این مسئله بسیار مهم است چرا که افراد بیماری ویروس کرونای جدید را چندین روز پیش از بروز بیماری به دیگران منتقل می‌کنند.

ماسک از دیگران مراقبت می‌کند

برای محافظت از خود و پیشگیری از انتشار بیماری حداقل فاصله یک متر را از دیگران رعایت کنید، دستان خود را به درستی و به دفعات زیاد بشوید و به ماسک و صورت خود دست نزنید.

به یاد داشته باشید ماسک به تنهایی نمی‌تواند از بیماری پیشگیری کند. حتی زمانیکه ماسک دارید حداقل فاصله یک متری را از دیگران رعایت کنید و دست‌های خود را به درستی و به دفعات زیاد بشوید.

هنگام استفاده از ماسک پارچه‌ای چه کارهایی را انجام ندهیم؟

- از ماسک آسیب دیده استفاده نکنید.

- از یک ماسک شل استفاده نکنید.

- از ماسکی که نفس کشیدن را سخت می‌کند استفاده نکنید.

- از ماسک کثیف یا مرطوب استفاده نکنید.

- نگذارید دیگران از ماسک شما استفاده کنند.

- لبه بالایی ماسک را از زیر بینی خود نگذارید.

- وقتی که افراد در فاصله نزدیکتر از یک متری هستند ماسک را بردارید.

استفاده نادرست از ماسک کارایی آن را پایین آورده و حتی ممکن است خطر آلودگی را بالا ببرد.

برای استفاده صحیح باید به موارد زیر توجه شود:

ماسک پارچه‌ای

-دستان خود را پیش از دست زدن به ماسک بشوید.

-دقت کنید که ماسک آسیب دیده یا کثیف نباشد.

-ماسک روی بینی، دهان و چانه را بپوشاند.

- بین لبه‌های ماسک و صورت فاصله‌ای نباشد.

- از دست زدن به ماسک پرهیز کنید.

- دستان خود را قبل از بیرون آوردن ماسک تمیز کنید.

-ماسک را با گرفتن بندهای پشت سر یا پشت گردن خارج کنید.

-ماسک را از صورت خود دور کنید.

- اگر می‌خواهید دوباره از ماسک استفاده کنید، آن را درون یک کیسه نایلونی قرار دهید.

-دستان خود را پس از بیرون آوردن ماسک بشوید. -برای خارج کردن ماسک از کیسه نایلونی آن را از بند بگیرید.

- ماسک را حداقل روزی یک بار با صابون یا پاک‌کننده و آب گرم بشوید.

هستند **ماسک‌های جراحی، ماسک‌های یک بار مصرف**

استفاده

ماسک‌های جراحی آبی رنگ ضد آب بوده و در مقابل قطرات تنفسی بزرگ ناشی از عطسه و سرفه محافظت ایجاد می‌کنند. این ماسک‌ها از انتشار قطرات تنفسی عفونی نیز جلوگیری می‌کنند. ماسک‌های جراحی قابل شستشو نیستند و پس از استفاده باید در سطل زباله درب دار انداخته شوند.

هنگام استفاده از ماسک طبی چه کارهایی را انجام بدهیم؟

- دستان خود را پیش از استفاده از ماسک بشوید.

-دقت کنید که ماسک پاره یا سوراخ نباشد.

-لبه بالایی ماسک که نوار فلزی دارد را پیدا کنید.

-دقت کنید که سطح رنگی ماسک رو به بیرون باشد.

- نوار فلزی ماسک را روی بینی قرار دهید.

- لبه‌های ماسک روی صورت قرار گرفته و با آن فاصله‌ای نداشته باشد.

- ماسک روی بینی، دهان و چانه را بپوشاند.

- از دست زدن به ماسک پرهیز کنید.

- ماسک را از پشت گوش و صورت خارج کنید.

- ماسک استفاده شده را از خود و سطوح دور نگه دارید.

- پس از استفاده ماسک را در سطل زباله دربوشدار بیندازید.

- پس از دورانداختن ماسک، دستان خود را بشوید.

چه کارهایی در استفاده از ماسک طبی انجام ندهیم؟

- از ماسک مرطوب یا پاره استفاده نکنید.

- ماسک را فقط روی دهان یا بینی نگذارید.

- برای صحبت کردن با دیگران به ماسک دست نزنید.

- ماسک استفاده شده خود را در دسترس دیگران نگذارید.

- از یک ماسک دو بار استفاده نکنید.

- ماسک را شل روی صورت نبندید.

- به لایه بیرونی ماسک دست نزنید.

استفاده از ماسک زمانی بهترین نتیجه را می‌دهد که با

سایر تدابیر ایمنی همراه شود.

همچنان فاصله با دیگران را رعایت کنید، دست‌های خود را به طور مرتب بشوید و سطوحی که مرتب لمس می‌شوند را ضدعفونی کنید.

این اقدامات ساده می‌توانند روی حفظ سلامتی شما و

خانواده شما و تمام کسانی که در اطراف شما هستند، تأثیر

بزرگی داشته باشد.

بنابر توصیه مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا (CDC) همه افراد بالای ۱۲ سال در محیط‌های عمومی و کسانی که با فرد مبتلا مواجه هستند، باید از ماسک استفاده کنند. این توصیه به خصوص در محل‌هایی که امکان رعایت فاصله فیزیکی حداقل ۲ متر وجود ندارد اهمیت ویژه‌ای می‌یابد.