

آیا ماسک زدن برای کودکان ضرر دارد؟

با وجود ادعاهای بی پایه درباره ضرر داشتن ماسک برای سلامت کودکان، هیچ شاهد علمی وجود ندارد که ماسک زدن مشکلی برای کودکان ایجاد کند.

یک پرسش رایج والدین در میانه شیوع کرونا و احتمال بازگشایی مدارس این است که آیا ماسک زدن برای سلامت کودکان مشکلی ایجاد می‌کند؟ در ادامه این موضوع را بررسی خواهیم کرد.

ادعاهایی بی پایه ای درباره ضررهای ماسک زدن در رسانه های اجتماعی در گردش است، از جمله اینکه اگر ماسک ها مرطوب شوند، میکروب در آنها رشد می کند یا ماسک زدن باعث افزایش خطرناک میزان دی اکسید کربن در خون می شود. در عین حال با شستن مرتب ماسک های پارچه ای می توانید آنها را پاک و ایمن نگه دارید.

همچنین بحث هایی درباره این مطرح شده است که ماسک زدن دانش آموزان و آموزگاران مانع از آن می شود که کودکان کم سن نشانه های دیداری و اجتماعی را به تقویت یادگیری و رشد روانی آنها کمک می کند، دریافت کنند.

آیا زدن ماسک برای کودکان ضروری است؟

سازمان جهانی بهداشت معتبرترین نظر را در این باره دارد و تا به حال بررسی های تخصصی مختلفی انجام داده است. بر اساس اطلاعات موجود مبنای ناقل بودن کودکان، و با در نظر گرفتن نیازهای روانشناختی و رشدی آنها، سازمان جهانی بهداشت و یونیسف اینگونه توصیه می کند:

کودکان زیر پنج سال نیازی نیست ماسک بزنند. این تصمیم بر اساس ایمنی و سلامت کلی کودک گرفته شده و توانایی استفاده مناسب از ماسک را با تأثیر حداقلی آن در نظر می گیرد.

به گفته سازمان جهانی بهداشت و یونیسف، تصمیم گیری درمورد ماسک زدن در کودکان ۶ تا ۱۱ ساله باید با در نظر گرفتن موارد زیر انجام شود:

وجود انتقال گسترده بیماری در ناحیه زندگی کودک؛
توانایی کودک برای استفاده درست و ایمن از ماسک؛
دسترسی به ماسک به همراه جایگزین کردن آن در مکان های مختلف (مانند مدرسه و مراکز نگهداری کودک)؛
نظارت کافی بزرگسالان و آموزش به کودک برای پوشیدن، درآوردن و استفاده درست از ماسک؛
تأثیرات احتمالی پوشیدن ماسک بر یادگیری و رشد روانشناسی در ارتباط با معلم ها، پزشکان و پدر و مادر؛
شرایط خاص و ارتباط کودک با افرادی که خطر بالایی برای ابتلا به بیماری جدی دارند، مثلاً افراد مسن یا مبتلا به بیماری زمینه ای.

کودکانی که بالای ۱۲ سال سن دارند، باید طبق شرایط بزرگسالان ماسک بزنند، به خصوص هنگامی که نمی توانند از حفظ فاصله یک متری با افراد دیگر مطمئن باشند و در ناحیه ای با شیوع گسترده کرونا زندگی می کنند.

چه کودکانی نباید ماسک بزنند؟

کودکان زیر ۲ سال نباید از ماسک استفاده کنند زیرا ممکن است نتوانند آن را بدون کمک بردارند. کودکان مبتلا به مشکلات تنفسی شدید یا اختلالات شناختی نیز ممکن است به سختی ماسک را روی صورت تحمل کنند و احتیاط های بیشتری لازم است.

چگونه به کودک کمک کنیم به ماسک زدن عادت کند؟

باید درک کنید که شاید کودک شما از زدن ماسک بترسد. روش های زیر می توانند به احساس راحتی بیشتر کودکان کمک کنند:

هنگام ماسک زدن در آینه نگاه کنید و راجعه آن صحبت کنید؛
برای عروسک مورد علاقه اش هم ماسک بزنید؛
ماسک هایی با تزئینات جالب و مورد پسندشان تهیه کنید؛
به فرزند خود تصاویر کودکان دیگری که ماسک دارند نشان دهید؛

روی شخصیت کتاب مورد علاقه آن‌ها ماسک بکشید؛
در خانه نیز استفاده از ماسک را تمرین کنید تا فرزندتان به آن عادت کند.

برای کودکان زیر ۳ سال

معمولا توصیه می‌شود والدین کودکان را مگر در موارد ضروری در این ایام از منزل خارج نکنند، اما اگر اجباری برای این کار وجود دارد می‌توانند از ماسک یا شیلد مخصوص کودکان استفاده کنند و حتما کودک خود را در آغوش بگیرند و مراقب باشند کودک در تنفس دچار مشکل نشود.

والدین باید به این نکته توجه کنند که کودک خود را در زمانی که از ماسک برای پوشاندن بینی و دهان او استفاده می‌کنند، نباید تنها بگذارند، زیرا ممکن است کودک در تنفس دچار مشکل شود.

برای کودکان بالای ۳ سال

سعی کنید بر روی میکروب‌ها تمرکز کنید. برایش توضیح دهید که بدن باکتری‌ها و آلودگی‌های خود را دارد. بعضی باکتری‌ها خوب و بعضی بد هستند. باکتری‌های بد باعث مریضی می‌شوند و از آنجایی که تشخیص تفاوت خوب و بد کار آسانی نیست، باید با ماسک از خود محافظت کنند و باکتری‌ها را از بدن خود دور کنند.

نحوه درست ماسک زدن برای کودکان

اگر ماسک به درستی پوشیده شود، می‌تواند مانعی در برابر قطرات تنفسی افراد باشد. این قطرات تنفسی نقشی اساسی در انتقال کرونا دارند زیرا می‌توانند این ویروس را در خود حمل کنند و انتقال دهند. برای استفاده مؤثر، ماسک‌ها باید:

- دهان و بینی را پوشانند؛
- به شکلی محکم اما راحت اطراف صورت شما را بپوشانند؛
- با کش یا بند، پشت گوش شما محکم شوند؛
- چند لایه پارچه داشته باشند؛
- به آسانی امکان عبور هوا را بدهند؛
- پس از استفاده شسته و خشک شوند (ماسک‌های پارچه‌ای).

همچنین به خاطر داشته باشید که قبل و بعد از زدن ماسک، دست‌های خود را بشویید. هنگامی که به خانه خود بر می‌گردید، بدون تماس با قسمت جلوی ماسک، کش‌های دوطرف آن را بگیرید و آن را در بیاورید. پس از هر بار پوشیدن، ماسک را ضدعفونی کنید یا آن را بشویید و کاملا خشک کنید.