

Obowiązek zasłaniania ust i nosa!

10.04.2020

Wiele osób dzwoniących na infolinię Mazowieckiego Państwowego inspektora Sanitarnego pyta właśnie o maseczki: jakie maseczki są najskuteczniejsze? jak je prawidłowo zakładać i zdejmować? jak utylizować? co zrobić, gdy nie możemy maseczki zakupić w aptece? Czy zakrywanie ust i nosa chustą lub szalikiem ma w ogóle sens?

Nie rozwiejemy wszystkich wątpliwości, ale postaramy się przedstawić co mówią nam eksperci. Pandemia rozwija się a sami eksperci, analizując sytuację, zmieniają wytyczne.

Do niedawna WHO zalecało, aby maseczkę stosowali jedynie ludzie chorzy i osoby, które mają kontakt z osobami zakażonymi. Natomiast najnowsze doniesienia naukowe wydają się potwierdzać aerolizację wirusa podczas normalnego oddychania. Wydychane powietrze osoby zarażonej można uznać za trzecią potencjalną drogę transmisji, obok: (1) wydalania dużych kropelek w trakcie kichania lub kaszlu oraz (2) przenoszenia cząstek wirusa poprzez dotykanie powierzchni.

W świetle tych nowych dowodów także CDC (Amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób) zaleca wszystkim noszenie materiałowych nakryć twarzy w tych miejscach publicznych, gdzie inne środki dystansowania społecznego są trudne do utrzymania. CDC zaleca proste nakrycia twarzy, samodzielnie wykonane ze zwykłych materiałów po niskich kosztach, jako dodatkowy i dobrowolny środek ochrony zdrowia publicznego.

W związku z tym coraz częściej kraje, które do niedawna nie zalecały noszenia maseczek, dziś to zalecają. Takie zalecenie zostało wydane także w Polsce. Od 16 kwietnia 2020 wprowadza się obowiązek zasłaniania ust i nosa w przestrzeni publicznej. Jak mówił Minister Zdrowia Łukasz Szumowski na konferencji prasowej w dniu 9 kwietnia „Nie chodzi o to, aby chronić siebie, ale innych przed sobą wobec coraz większej liczby zakażonych bezobjawowych”. Minister wyjaśnił, że nie musi to być maseczka, może być np. chusta lub szalik, i że konkretne regulacje zostaną przekazane w terminie późniejszym.

WHO oraz CDC rekomendują, aby maski chirurgiczne i te z filtrami N95 pozostawić jako zasoby krytyczne, które muszą być zarezerwowane dla pracowników służby zdrowia i udzielających pierwszej pomocy medycznej.

Niezależnie od tego jakiej maski będziemy używać, należy też zawsze pamiętać o zasadach jej używania. Za każdym razem przed założeniem maski oraz po jej zdjęciu należy umyć i zdezynfekować ręce. Maseczkę należy zmieniać często, zanim dojdzie do jej zawilgocenia. Należy unikać dotykania zewnętrznej powierzchni maseczki, na której mogło dojść do osadzenia materiału zakaźnego (np. śliny

osoby zakażonej), a po jej zdjęciu, a przed założeniem nowej należy umyć i zdezynfekować ręce.

Maski powinno się wyrzucać do kosza na śmieci z zamkniętym wiekiem. Jednorazowych nie należy używać ponownie. W przypadku dotknięcia zewnętrznej powierzchni maski również należy umyć i zdezynfekować ręce.

Co w przypadku, gdy nie możemy kupić maseczki w aptece? Czy możemy ją uszyć sami?

Maseczki materiałowe wielorazowe, które w tej chwili szyte są w ramach licznych akcji społecznych, w pewien sposób spełniają swoją rolę zabezpieczenia. Ale całkowicie nie chronią. Ważne jest, aby taką płócienną maseczkę prać i prasować w wysokiej temperaturze.

Podobnie zasłanianie ust i nosa dużą grubą chustą lub szalikiem, zawsze stanowi jakąś barierę przed drobkami śliny, które mogą rozchodzić się w powietrzu. Zaleca się po powrocie do domu taką chustę czy szalik od razu uprać z dodatkiem detergentu w temperaturze min. 60 st. C. Nie daje to jednak pełnej ochrony przed zarażeniem się, gdyż koronawirus jest mniejszy niż 0,3 mikrometra (60-140 nm), natomiast jego cząstki są przenoszone drogą kropelkową (kichanie, kaszel, mówienie) przez aerozol biologiczny (20-300 mikrometrów średnicy).

Sprawdź jak poprawnie nałożyć i zdjąć maseczkę:

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2

Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3



Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4

Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



5



Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)

6

Wyrzuć maseczkę do zamkniętego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!

Ministerstwo Zdrowia

