pacjent.gov.pl

Bez maski ani rusz

Data aktualizacji
2022-12-22

Ponieważ jest coraz więcej dowodów naukowych na to, że część osób choruje bezobjawowo, noszenie maseczek lub przyłbic lub zasłanianie ust i nosa elementami odzieży może powstrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa. Od 16 kwietnia stosujemy zasady:

- wychodząc poza dom i własną posesję, na drogach i placach
- jadąc komunikacją publiczną
- jadąc samochodem osobowym z osobami, z którymi nie mieszkamy
- w miejscach ogólnodostępnych: budynkach administracji publicznej, wymiaru sprawiedliwości, kultury, kultu religijnego, oświaty, szkolnictwa wyższego, nauki, wychowania, opieki zdrowotnej, społecznej lub socjalnej, bankach, sklepach, lokalach gastronomicznych, punktach usługowych, na poczcie, na targowiskach (straganach), obiektach sportowych i turystycznych, obsłudze pasażerów w transporcie kolejowym, drogowym, lotniczym, morskim lub wodnym śródlądowym
- na terenie nieruchomości wspólnych, czyli na klatce schodowej, w windzie, na wspólnym podwórku itp.

Obowiązku noszenia maseczki nie mają:

- kierowcy samochodów osobowych, jeśli jadą sami lub z dzieckiem do lat 4
- dzieci do ukończenia 4 roku życia
- osoby z niepełnosprawnością, które nie mogą zakrywać ust lub nosa z powodu stanu zdrowia lub dlatego, że nie potrafiłyby jej zdjąć lub nie wiedziałyby, kiedy to zrobić (okazanie orzeczenia lub zaświadczenia nie jest wymagane)
- osoby wykonujące czynności zawodowe, służbowe lub zarobkowe w budynkach, zakładach, obiektach, placówkach i targowiskach (straganach), z wyjątkiem osób obsługujących interesantów lub klientów
- żołnierze i funkcjonariusze wykonujący zadania służbowe
- na terenie obiektów sportowych sędziowie, osoby uprawiające sport oraz ich trenerzy
- kierowcy w transporcie publicznym, jeśli zostali w odpowiedni sposób oddzieleni od pasażerów
- duchowni podczas czynności lub obrzędów religijnych
- żołnierze i funkcjonariusze wykonujący zadania służbowe.

Każdy ma obowiązek odkrycia ust i nosa na żądanie:

- policji i przedstawicieli innych instytucji uprawnionych do legitymowania
- w przypadku konieczności identyfikacji lub weryfikacji tożsamości.

Od wybuchu epidemii koronawirusa (SARS-CoV-2), który wywołuje chorobę COVID-19, stosowanie masek na twarz stało się powszechne w Chinach i niektórych krajach azjatyckich, takich jak Korea Południowa i Japonia.

Kraje europejskie z kolei stosowały się w większości do zaleceń WHO, zgodnie z którymi maseczki

powinny nosić osoby z objawami chorobowymi i osoby zatrudnione w służbie zdrowia lub inne osoby zdrowe opiekujące się chorymi na COVID-19. Przy czym zarówno WHO, jak i amerykańska agencja Centers for Disease Control and Prevention (CDC) odradzały kupowanie maseczek medycznych do stosowania przez zdrowych ludzi.

Co trzeba wiedzieć o noszeniu maseczek

Maseczki chirurgiczne zasłaniają usta i nos, są jednorazowego użytku i łatwo nasiąkają wilgocią. Jeśli maseczka jest wilgotna lub uszkodzona, trzeba ją zmienić

Specjalistyczne maseczki N95 nie są zalecane do użytku przez zwykłych obywateli. Przed ich użyciem pracownicy medyczni przechodzą badania medyczne i testują dopasowanie maseczki. Osoba nieprzeszkolona może mieć problemy z oddychaniem w tej maseczce.

Maseczki filtrujące składają się nie tylko z materiału o gęstym splocie, ale także z filtra oczyszczającego. Są modele jednorazowego, jak i wielokrotnego użytku (np. maski antysmogowe). R – to oznaczenie maski do użytku wielokrotnego, NR – jednorazowych (do 8 godz. użytkowania). W maseczkach, które używamy wielokrotnie, trzeba regularnie zmieniać filtr (co 28 dni lub częściej). Najlepszą ochronę zapewniają maski FFP3, najmniejszą FFP1. Muszą być często wymieniane zgodnie z instrukcją użytkowania, bo z każdym kolejnym oddechem wchłonięty pył i inne zanieczyszczenia utrudniają oddychanie. Poza tym podczas wydychania część dwutlenku węgla pozostaje w obrębie maseczki, koło ust. Jeśli chcesz ponownie użyć maski, zawieś ją w czystym, suchym i wentylowanym miejscu lub umieścić w czystej, przepuszczalnej papierowej torbie. Czyszczenie tych masek odbywa się zgodnie z instrukcją obsługi.

Maseczki bawełniane, własnej roboty, bez filtra, chronią tylko przed dużymi kroplami, ale zapewniają ochronę przed odruchem dotykania twarzy. Trzeba je prać po każdym użyciu w 60 st. C, a następnie prasować.

Maseczki są skuteczne tylko wtedy, gdy są stosowane w połączeniu z częstym myciem rąk wodą z mydłem (przez 30 sek.) lub dezynfekcją preparatem na bazie alkoholu.

Przyłbice pozwalają na pracę w okularach i komfortowe oddychanie. Można je czyścić preparatem na bazie 60% alkoholu. Są wielokrotnego użytku.

Jak nosić maseczkę?

- Zasłoń zarówno usta jak i nos.
- Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce wodą z mydłem lub użyj środka do dezynfekcji na bazie alkoholu.
- Niewłaściwe stosowanie maseczek, takie jak niezmienianie maseczek jednorazowych, może zwiększyć ryzyko infekcji.
- Uważaj na fałszywe poczucie bezpieczeństwa, które może prowadzić do zaniedbania innych środków zapobiegawczych. Maseczka nie zwalnia z konieczności zachowania bezpiecznej odległości (min. 2 m)!
- Maseczki są skuteczne tylko wtedy, gdy są stosowane w połączeniu z częstym myciem rąk wodą z mydłem (przez 30 sek.) Lub dezynfekcji preparatem na bazie alkoholu. Przestrzegaj wszystkich zasad higieny.

Jak zakładać i zdejmować maseczkę?

- Przed nałożeniem maski umyj ręce wodą z mydłem przez 30 sek. lub użyj środka do dezynfekcji na bazie alkoholu.

- Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że maska nie odstaje od twarzy.
- Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna. Nie używaj ponownie masek jednorazowych.
- Zdejmuj maskę tak, jak pokazano na ilustracji poniżej: usuń ją, trzymając za troczki (nie dotykaj przodu maski); wyrzuć natychmiast do zamkniętego pojemnika lub włóż do bębna pralki. Umyj ręce przez 30 sek. lub wyczyść je roztworem alkoholu.

Jak bezpiecznie zakładać maskę

Jak ją bezpiecznie zdejmować