Kiedy nosić maseczkę?

Data aktualizacji
2022-12-22

Zniesienie wielu dotychczasowych obostrzeń spowodowało, że część osób jest przekonanych, że koronawirus już jest pokonany i w pełni wróciliśmy do reguł życia sprzed epidemii. Tak jednak nie jest, nadal powinniśmy przestrzegać zasad bezpieczeństwa, by zapobiegać zakażeniom. W ciągu ostatnich miesięcy nauczyliśmy na temat walki z epidemią, a obecne przepisy odwołują się do naszego odpowiedzialnego zachowania.

Pamiętaj, że koronawirus:

- posiada otoczkę tłuszczową, dlatego niszczą go mydło i detergenty
- może przetrwać do 3 godzin w formie aerozolu, do 24 godzin na kartonie i do 72 godzin na stali nierdzewnej lub plastiku
- zakaża drogą kropelkową, czyli możesz się zakazić, jeżeli wydzielina z ust lub nosa osoby zakażonej do Ciebie dotrze
- może zostać przeniesiony w wyniku bezpośredniego kontaktu z zakażonym, na przykład podczas przywitania
- może zostać przeniesiony poprzez dotknięcie ręką zanieczyszczonej powierzchni i późniejsze dotknięcie ust, oczu, nosa lub np. telefonu, który przyłożysz do twarzy.

Jakich zasad powinieneś przestrzegać?

Zachowaj dystans:

- nie podawaj ręki, nie całuj na powitanie, nie obejmuj
- zachowaj 1,5 m odległości od innych ludzi
- unikaj dużych skupisk ludzkich
- unikaj bliskiego kontaktu z chorymi, kaszlącymi, kichającymi, gorączkującymi.

Myj ręce mydłem przez 30 sekund, dokładnie, nie omijając żadnej części, tak jak jest to opisane w

instrukcji Głównego Inspektoratu Sanitarnego:

- zawsze, kiedy wracasz do domu
- zawsze przed jedzeniem
- po przyjściu do pracy
- po skorzystaniu z publicznego transportu
- po skorzystaniu z toalety
- po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu
- zawsze, jeśli ręce są brudne, lepkie itp.

Wycieraj ręce w papierowy ręcznik. Jeśli używasz ręcznika z tkaniny, pierz go często.

Jeśli nosisz tipsy lub długie paznokcie, używaj szczoteczki do paznokci (i często ją dezynfekuj).

Jeśli nie masz akurat możliwości umycia rąk, użyj środka dezynfekującego zawierającego co najmniej 60% alkoholu. Możesz go też użyć po umyciu rąk.

Używaj środka dezynfekującego wszędzie, gdzie jest dostępny: przy wejściu do sklepu, do miejsca sportu czy urzędu.

Kiedy trzeba nosić rękawiczki jednorazowe?

Rękawiczki jednorazowe zakładasz w sklepie. Od 1 kwietnia 2020 r sklepy, stragany, stacje benzynowe mają obowiązek Ci udostępnić jednorazowe rękawiczki lub płyny do dezynfekcji rąk.

Obowiązek noszenia rękawiczek nie dotyczy:

- osób, które nie mogą ich zakładać lub zdejmować z powodu stanu zdrowia, zaburzeń rozwoju, zaburzeń psychicznych, niepełnosprawności intelektualnej
- osób mających trudności z samodzielnym założeniem lub zdjęciem rękawiczek.

Kiedy musisz zasłaniać usta i nos?

Usta i nos zasłaniaj wszędzie tam, gdzie masz kontakt z ludźmi, z którymi nie mieszkasz i nie masz możliwości zachowania odpowiedniego dystansu (1,5 m).

Od 10 października na terenie całego kraju jest obowiązek zakrywania ust i nosa przy pomocy maseczki, przyłbicy lub części odzieży:

- w środkach publicznego transportu zbiorowego: autobusie, tramwaju, pociągu, samolocie
- w samochodzie, jeśli jedzie z Tobą osoba, z którą nie mieszkasz
- w zakładach pracy oraz w budynkach użyteczności publicznej np. na poczcie, w urzędzie
- w obiektach handlowych lub usługowych, np. w sklepach, galeriach handlowych, aptekach, na targu, w kinie, teatrze, w przychodni, salonie kosmetycznym czy salonie masażu
- w kościele, w budynku użyteczności publicznej przeznaczonym na potrzeby kultu religijnego oraz na cmentarzu
- w przestrzeni publicznej, w tym także na wolnym powietrzu, na ulicy, na spacerze
- na uczelni
- w miejscu pracy przy obsłudze klienta.

Z obowiązku zwolnione są jedynie dzieci do 5. roku życia i osoby, które posiadają zaświadczenie lekarskie lub dokument, który potwierdza:

- całościowe zaburzenia rozwoju
- zaburzenia psychiczne
- niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym lub głębokim
- trudności w samodzielnym odkryciu lub zakryciu ust lub nosa.

Maseczki nie trzeba nosić w lasach, parkach i ogrodach botanicznych lub zabytkowych, zieleńcach, na terenie rodzinnych ogródków działkowych i na plaży, ale pod warunkiem zachowania dystansu 1,5 m.

Obowiązek zasłaniania ust i nosa nie dotyczy też:

- kierowców (taksówek, autobusów), motorniczych i maszynistów, jeśli są odgrodzeni od pasażerów
- kierujących statkami, jeśli są odgrodzeni od pasażerów

- kierowców samochodów osobowych, jeśli jadą sami lub z osobami wspólnie zamieszkującymi lub z dzieckiem do lat 5.
- kierowców wiozących towary, jeśli jadą ze zmiennikami
- żołnierzy i funkcjonariuszy wykonujących zadania służbowe
- duchownych podczas czynności lub obrzędów religijnych
- osób uprawiających sport, sędziów oraz ich trenerów na terenie obiektów sportowych (gdzie obowiązują nadal ograniczenia dotyczące liczb osób)
- osób siedzących przy stoliku w restauracji, a także jedzących po zajęciu miejsca siedzącego w pociągu objętym obowiązkową rezerwacją miejsc oraz osób jedzących w miejscu pracy.

W pracy musisz zasłaniać usta i nos, jeśli Twój pracodawca o tym zdecyduje. Dotyczyć to może sytuacji, gdy nie jesteś sam/a w pomieszczeniu. Stanowiska pracy muszą być oddalone od siebie o co najmniej 1,5 metra. Pracownicy mają mieć zapewnione rękawiczki lub dostęp do płynów dezynfekujących. Pamiętaj o tym, że przepisy dotyczące przeciwdziałania zakażeniom dla każdej branży oraz uzgodnienia mogą być bardziej szczegółowe.

> **Pamiętaj o zasadzie: twoja maseczka chroni innych.**

Jeśli kaszlesz, kichasz, masz wysoką gorączkę, nie wychodź z domu. Skontaktuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej za pomocą teleporady.