

# Përdorimi i maskave për fytyrën

Maska për fytyrën mund të parandalojë që ju të infektoni të tjerët dhe të reduktojë rrezikun që edhe ju vetë të infektoheni. Nëse nuk përdoret siç duhet, do të rriten mundësitë që ju të infektoheni.

Në këtë artikull, ne përshkruajmë ndryshimin mes maskave mjekësore për fytyrën dhe atyre prej cope, kur duhet të përdorni një maskë për fytyrën dhe si ta përdorni atë siç duhet.

## 1) Kur duhet të përdorni maskë për fytyrën

Qeveria do të publikojë këshilla se kur dhe ku duhet të përdoret maska për fytyrën. Kërkesat për përdorimin e maskave për fytyrën paraqiten në varësi të situatës së infeksionit në bashki të ndryshme. Hidhni një sy faqes [www.fhi.no](http://www.fhi.no) dhe [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) për përditësime të mëtejshme.

### **Rekomandime për përdorimin e maskave të fytyrës të zbatueshme përgjatë të gjithë pandemisë së Covid-19:**

Autoritetet rekomandojnë që maskat për fytyrën të përdoren në situatat e mëposhtme (deri në një njoftim të mëtejshëm):

- Kur njerëzit që janë infektuar ose kanë simptoma të Covid-19 duhet të ndërpresin periudhën e tyre të izolimit për të udhëtuar në dhe nga institucioni shëndetësor ose për testime.
- Kur njerëzit mbërrijnë në Norvegji me avion nga vendet e përcaktuar si zonë "e kuqe", maska për fytyrën nga koha e fluturimit duhet të mbahet derisa të arrijnë në vendin ku do të kryhet karantina.
- Kur miqtë ose të afërmit nuk mund të mbajnë një distancë prej së të paktën një metër nga një person i dyshuar ose i diagnostikuar me Covid-19 që ka nevojë për kujdes ose vëmendje.

## 2) Cili është ndryshimi midis maskave mjekësore dhe maskave prej cope për fytyrën?

**Ne bëjmë dallimin mes maskave mjekësore dhe prej cope për fytyrën. Këtu janë përkufizimet që ne përdorim:**

- Maska mjekësore për fytyrën: Maska për fytyrën të prodhuara për përdorim nga punonjësit e shëndetësisë dhe që përmbushin standardet në fuqi. Kur duhet të mbani një maskë për fytyrën, përdorni një maskë të tipit 1. Tipi 2 duhet të përdoret për punonjësit e shëndetësisë.
- Maskë prej cope për fytyrën: Maskat për fytyrën të prodhuara në shtëpi ose në fabrikë prej cope ose prej ndonjë materiali tjetër që lahet. Maskat prej cope për fytyrën nuk kanë asnjë standard, dhe performanca e tyre e filtrimit (shkalla e mbrojtjes) nuk njihet.

Studimet kanë treguar se një maskë prej cope është më pak e efektshme se sa një maskë mjekësore për fytyrën, dhe se ka një variacion të gjerë sipas llojit të materialit dhe përshtatshmërisë.

## 3) Kush nuk duhet të përdorë një maskë për fytyrën:

- Fëmijët nën 2 vjeç **nuk duhet** të përdorin maskë për fytyrën
- Fëmijët që ndjekin shkollën fillore (klasa 1 deri në 7) dhe fëmijët më të vegjël nuk këshillohet të mbajnë maskë për fytyrën
- Të rriturit që kanë probleme mjekësore ose probleme të tjera që e kanë të vështirë të mbajnë një maskë për fytyrën. Mund të pyesni mjekun tuaj të përgjithshëm nëse mendoni se kjo vlen për ju.

## 4) Këshilla për njerëzit që përdorin maska për fytyrën

Edhe nëse mbani një maskë mjekësore ose prej cope për fytyrën, gjithmonë

- Lani duart mirë dhe shpesh
- Mbani distancë të konsiderueshme nga të tjerët
- Qëndroni në shtëpi nëse jeni i sëmurë
- Tregoni tolerancë ndaj të tjerëve që nuk mund të mbajnë maskë për fytyrën

### **Si të përdorni si duhet një maskë mjekësore për fytyrën**

- Lani duart para se të vendosni maskën për fytyrën.
- Mbajeni rripin e llastikut në anët e maskës për fytyrën dhe shtrëngojeni atë pas veshëve. Shmangni prekjen me duar të maskës për fytyrën kur ta vendosni atë.
- Sigurohuni që maska për fytyrën të qëndrojë ngjeshur në fytyrën tuaj dhe t'ju mbulojë hundën dhe mjekrën.
- Përdorni çdo maskë për fytyrën vetëm një herë.
- Vendosni një maskë të pastër për fytyrën nëse ju laget ose nëse e hiqni për të ngrënë, etj.
- Hidhni maskën e përdorur për fytyrën në kosh në momentin kur e hiqni.
- Lani duart pasi të keni hequr ose prekur maskën për fytyrën.

### **Si të përdorni si duhet një maskë prej cope për fytyrën**

- Lani duart para se të vendosni një maskë prej cope për fytyrën.
- Mbajeni rripin e llastikut në anët e maskës prej cope për fytyrën dhe shtrëngojeni atë pas veshëve. Shmangni prekjen me duar të maskës prej cope për fytyrën kur ta vendosni atë.
- Sigurohuni që maska prej cope për fytyrën të qëndrojë ngjeshur në fytyrën tuaj dhe t'ju mbulojë hundën dhe mjekrën.
- Vendosni një maskë të pastër prej cope për fytyrën nëse ju laget ose nëse e hiqni për të ngrënë, etj.
- Lani duart pasi të keni hequr ose prekur maskën prej cope për fytyrën.

- Ruani maskën e përdorur prej cope për fytyrën në një qese plastike të mbyllur derisa të mund ta lani.
- Maskat prej cope për fytyrën duhet të lahen në 60 gradë nga përdorimi në përdorim.

## **Përdorimi i gabuar i maskës për fytyrën mund të rrisë mundësitë që të infektoheni**

Ja disa rregulla të mira se si nuk duhet ta përdorni maskën për fytyrën:

- Mos e mbani maskën për fytyrën në mjekër.
- Mos e vendosni maskën për fytyrën poshtë hundës.
- Mos e vendosni maskën për fytyrën mbi ballë.
- Mos e lidhni llastikun.
- Mos e prekni maskën për fytyrën me duar të palara.
- Mos e mbani maskën në gjysmë të fytyrës.
- Mos e mbani maskën për fytyrën në krah.
- Mos e hiqni dhe e vini disa herë maskën për fytyrën.