

# Sejas maskas lietošana

Sejas maska var novērst citu personu inficēšanu, kā arī samazināt risku pašam tikt inficētam. Lietojot sejas masku nepareizi, inficēšanās risks palielinās.

Šajā rakstā mēs aprakstām atšķirību starp medicīniskajām maskām un auduma sejas maskām, kādos gadījumos sejas maska ir jālieto un kā to pareizi lietot.

## 1. Kādos gadījumos ir jālieto sejas maska

Šie ir valdības ieteikumi, kad un kur lietot sejas masku. Prasība lietot sejas masku atšķiras dažādās pašvaldībās atkarībā no infekcijas rādītājiem. Sekojiet līdzi jaunākajai informācijai vietnēs [www.fhi.no](http://www.fhi.no) un [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no).

### **Ieteikumi sejas maskas lietošanai, kas ir spēkā visā Covid-19 pandēmijas laikā.**

Pārvaldes iestādes iesaka lietot sejas maskas tālāk norādītajās situācijās (laika ierobežojums neattiecas).

- Ja esat inficēts vai jums ir Covid-19 simptomi un ir jāpārtrauc izolācija, lai dotos uz veselības aprūpes iestādi vai no tās vai testa veikšanai.
- Ierodoties Norvēģijā ar lidmašīnu no valstīm, kas iekļautas "sarkanajā" sarakstā, sejas maska ir jānēsā visu laiku, sākot no lidojuma, līdz nonākat vietā, kurā atradīsities karantīnā.
- Ja nav iespējams ievērot vismaz viena metra distanci no personas, par kuru ir aizdomas vai kurai ir konstatēts Covid-19 un ir nepieciešams nodrošināt apkopi vai aprūpi.

## 2. Ar ko atšķiras medicīniskā sejas maska un auduma sejas maska

**Izšķir medicīniskās sejas maskas un auduma sejas maskas.** Iedalījuma pamatā ir tālāk norādītās definīcijas.

- Mediciniskā sejas maska ir maska, kas tiek ražota izmantošanai veselības aprūpē un atbilst piemērojamajiem standartiem. Lietojot sejas masku, izmantojiet 1. tipa sejas masku. 2. tipa maska ir paredzēta izmantošanai veselības aprūpē.
- Auduma sejas maska ir mājās izgatavota vai rūpnieciski ražota auduma sejas maska no tekstila vai cita mazgājama auduma. Šīm maskām nepastāv nekādi standarti vai cits tiesiskais regulējums, un šo masku filtrēšanas īpašības (aizsardzības pakāpe) nav zināmas.

Pētījumi liecina, ka auduma sejas maskas aizsardzības līmenis ir zemāks nekā medicīniskajām sejas maskām, kā arī pastāv lielas atšķirības atkarībā no materiāla un formas.

### 3. Kam nav jānēsā sejas maska

- Bērniem, kas jaunāki par 2 gadiem, **nav jānēsā** sejas maska.
- Bērniem, kas mācās pamatskolā (1.-7. klase), kā arī jaunākiem bērniem sejas maskas lietošana nav ieteicama.
- Pieaugušajiem, kuriem medicīnisku vai citu iemeslu dēļ nav ieteicams lietot sejas masku. Ja jums šķiet, ka esat šajā kategorijā, vaicājiet savam ģimenes ārstam.

### 4. Padomi tiem, kuri lieto sejas masku

Arī gadījumos, kad lietojat sejas masku vai auduma sejas masku, vienmēr

- Bieži un kārtīgi mazgājiet rokas
- Ievērojiet pienācīgu distanci no citiem
- Palieliet mājās, ja esat saslimis
- Esiet iecietīgs pret tiem, kuri nevar lietot sejas masku

#### **Kā pareizi lietot medicīnisko sejas masku**

- Nomazgājiet rokas, pirms pieskaraties sejas maskai.
- Satveriet sejas masku aiz sēnā esošajām aukliņām un pārvelciet tās pāri ausīm. Izvairieties pieskarties sejas maskai ar rokām, kad tā ir uzlikta.

- Pārlicinieties, ka sejas maska cieši pieguļ sejai un nosedz degunu un zodu.
- Sejas masku izmantojiet tikai vienu reizi.
- Ja tā kļūst mitra vai jānoņem, lai paēstu vai tml., ņemiet jaunu masku.
- Izlietoto sejas masku izmetiet atkritumos, tiklīdz tā ir noņemta.
- Mazgājiet rokas, ja esat noņēmis un vai pieskāries auduma sejas maskai.

## **Kā pareizi lietot auduma sejas masku**

- Nomazgājiet rokas, pirms pieskaraties auduma sejas maskai.
- Satveriet auduma sejas masku aiz sānā esošajām aukliņām un pārvelciet tās pāri ausīm. Izvairieties pieskarties auduma sejas maskai ar rokām, kad tā ir uzlikta.
- Pārlicinieties, ka auduma sejas maska cieši pieguļ sejai un nosedz degunu un zodu.
- Ja tā kļūst mitra vai jānoņem, lai paēstu vai tml., ņemiet jaunu auduma masku.
- Mazgājiet rokas, ja esat noņēmis auduma sejas masku un/vai pieskāries tai.
- Uzglabājiet izlietoto auduma sejas masku slēgtā plastmasas maisiņā līdz mazgāšanai.
- Auduma sejas maska ir jāmazgā 60 grādu temperatūrā pēc katras lietošanas reizes.

## **Nepareizi lietojot sejas masku, pieaug iespēja inficēties**

Daži vērtīgi atgādinājumi, kā nevajag lietot sejas masku.

- Sejas masku nedrīkst nolaist uz zoda.
- Sejas masku nedrīkst nolaist zem deguna.
- Sejas masku nedrīkst pacelt uz pieres.
- Aukliņas nav jāsasien.
- Sejas maskai nedrīkst pieskarties ar netīrām rokām.
- Sejas maska nedrīkst būt uzlikta līdz pusei.
- Sejas masku nedrīkst nēsāt uz rokas.
- Sejas masku nedrīkst atkārtoti noņemt un uzlikt.