

# Veido kaukės dėvėjimas

Veido kaukė neleidžia užkrėsti kitų ir sumažina riziką užsikrėsti pačiam. Tačiau dėvinti ją neteisingai, tikimybė užsikrėsti padidėja.

Šiame straipsnyje aprašomas skirtumas tarp medicininės ir medžiaginės veido kaukės, paaiškinama, kada dėvėti veido kaukę ir kaip teisingai tai daryti.

## 1) Kada dėvėti veido kaukę

Vyriausybė teikia rekomendacijas, kada ir kur dėvėti veido kaukę. Reikalavimas dėvėti veido kaukę bus koreguojamas, kintant viruso plitimo situacijai įvairiose savivaldybėse. Atnaujintą informaciją rasite adresu [www.fhi.no](http://www.fhi.no) ir [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no).

### **Rekomendacija dėvėti veido kaukes, galiojanti visos COVID-19 pandemijos metu:**

Valdžios institucijos rekomenduoja dėvėti veido kaukes šiais atvejais (neribotą laiką):

- Kai užsikrėtę arba COVID-19 simptomus jaučiantys asmenys turi nutraukti izoliaciją vykdamy į gydymo įstaigą ir iš jos arba tam, kad būtų atliktas testas.
- Kai asmenys atvyksta į Norvegiją lėktuvu iš šalių, įtrauktų į „raudonąjį“ sąrašą, skrydžio metu dėvėtos veido kaukės nereikėtų nusiimti tol, kol atvykstama į karantinavimosi vietą.
- Kai artimieji negali laikytis bent vieno metro atstumo iki asmens, kuriam įtariamas arba nustatytas COVID-19, esant slaugos ar priežiūros poreikiui.

## 2) Kuo skiriasi medicininė veido kaukė nuo medžiaginės

**Mes skiriame medicininę veido kaukę nuo medžiaginės, remdamiesi šiais apibrėžimais:**

- Medicininė veido kaukė. Tai veido kaukė, skirta dėvėti gydymo įstaigose ir atitinkanti galiojančius standartus. Rinkitės pirmojo tipo veido kaukę. Antrojo tipo veido kaukės skirtos gydymo įstaigoms.
- Medžiaginė veido kaukė. Tai namie arba fabrike pasiūta medžiaginė veido kaukė iš tekstilės arba kitų skalbiamų medžiagų. Medžiaginių kaukių gamybai netaikomi

standartai ar kiti teisės aktai, o jų filtravimo efektyvumas (apsaugos laipsnis) nežinomas.

Tyrimai rodo, kad medžiaginės kaukės apsaugo prasčiau nei medicininės kaukės, o apsaugos laipsnis labai skiriasi, priklausomai nuo medžiagos rūšies ir sukirpimo.

### 3) Kam neprivaloma dėvėti veido kaukės

- Jaunesniems nei 2 metų vaikams **neprivaloma** dėvėti veido kaukės.
- Vaikams, lankantiems pradinę mokyklą (1–7 klasės), ir jaunesniems nerekomenduojama dėvėti veido kaukės.
- Suaugusiesiems, kurie dėl medicininių ar kitų priežasčių negali dėvėti veido kaukės. Jeigu manote, kad tai taikoma Jums, galite pasitarti su savo šeimos gydytoju.

### 4) Patarimai dėvintiems veido kaukes

Net ir dėvėdami medicininę arba medžiaginę veido kaukę, visada turite:

- Kruopščiai ir dažnai plauti rankas.
- Laikytis pakankamo atstumo nuo kitų.
- Susirgę likti namie.
- Būti pakantūs tiems, kurie negali dėvėti veido kaukės.

#### **Kaip teisingai dėvėti medicininę veido kaukę**

- Prieš užsidėdami veido kaukę, nusiplaukite rankas.
- Laikydami už gumelių, esančių veido kaukės šonuose, užkabinkite ją už ausų. Dėdamiesi veido kaukę, stenkitės neliesti jos rankomis.
- Įsitinkite, kad veido kaukė priglundusi prie veido ir gerai apspaudžia nosį bei smakrą.
- Kiekvieną veido kaukę naudokite tik vieną kartą.
- Veido kaukę pakeiskite nauja, jeigu ji sudrėko arba nusiėmėte ją norėdami pavalgyti ar pan.
- Panaudotą veido kaukę vos tik nusiėmę išmeskite į šiukšliadėžę.
- Nusiėmę arba palietę veido kaukę, nusiplaukite rankas.

## **Kaip teisingai dėvėti medžiaginę veido kaukę**

- Prieš užsidėdami medžiaginę veido kaukę, nusiplaukite rankas.
- Laikydami už gumelių, esančių medžiaginės veido kaukės šonuose, užkabinkite ją už ausų. Dėdamiesi medžiaginę veido kaukę, stenkitės neliesti jos rankomis.
- Įsitikinkite, kad medžiaginė veido kaukė prigludusi prie veido ir gerai apspaudžia nosį bei smakrą.
- Medžiaginę veido kaukę pakeiskite švaria, jeigu ji sudrėko arba nusiėmėte ją norėdami pavalgyti ar pan.
- Nusiėmę arba palietę medžiaginę veido kaukę, nusiplaukite rankas.
- Panaudotą medžiaginę veido kaukę iki skalbimo laikykite sandariame plastikiniame maišelyje.
- Medžiaginė veido kaukė turi būti skalbiama 60 laipsnių temperatūroje po kiekvieno naudojimo.

## **Netinkamas veido kaukės dėvėjimas padidina tikimybę užsikrėsti**

Toliau pateikiame trumpą atmintinę, kaip nedėvėti veido kaukės:

- Nenusmaukite veido kaukės ant smakro.
- Nenusmaukite veido kaukės po nosimi.
- Neperkelkite veido kaukės ant kaktos.
- Nesukryžiuokite gumelių.
- Nelieskite veido kaukės nešvariomis rankomis.
- Nedėvėkite pusiau uždėtos veido kaukės.
- Nelaikykite veido kaukės užsikabinę ant rankos.