

Korzystanie z maseczki ochronnej

Maseczka ochronna może zapobiec zarażeniu innych oraz zredukować ryzyko zakażenia się samemu. Jeśli używasz jej nieprawidłowo, ryzyko zarażenia się wzrasta.

W tym artykule opisujemy różnice pomiędzy maseczką medyczną a maseczką z tkaniny, okoliczności, w których należy używać maseczki oraz sposób robienia tego prawidłowo.

1) Kiedy należy korzystać z maseczki

Władze udzielają wskazówek, kiedy i w jaki sposób należy korzystać z maseczki. Wymagania dotyczące korzystania z maseczek będą w tym samym czasie różne dla różnych gmin, w zależności od liczby zakażeń. Aktualne informacje dostępne są na stronie www.fhi.no oraz www.helsenorge.no.

Zalecenia dotyczące korzystania z maseczek obowiązujące w czasie całej pandemii covid-19:

Władze zalecają korzystanie z maseczek w następujących sytuacjach (bez ograniczeń czasowych):

- Kiedy osoby zarażone lub mające objawy covid-19 muszą przerwać izolację w celu udania się do instytucji opieki zdrowotnej lub na badanie.
- Osoby przyjeżdżające do Norwegii samolotem z krajów oznaczonych jako "czerwone" na mapie muszą mieć maseczkę od chwili opuszczenia samolotu do momentu przybycia na miejsce odbywania kwarantanny.
- Kiedy osoby sprawujące opiekę nad chorym na covid-19 lub prawdopodobnie zarażonym koronawirusem podczas czynności opiekuńczych nie mają możliwości zachowania dystansu co najmniej 1 metra od osoby chorej.

2) Jaka jest różnica pomiędzy maseczką medyczną a maseczką z tkaniny

Maseczka medyczna i maseczka z tkaniny to dwie różne sprawy. Oto definicje stanowiące podstawę rozróżnienia:

- Maseczka medyczna: Maseczki medyczne produkowane są w celu użycia ich przez służbę zdrowia i muszą spełniać obowiązujące wymogi. Korzystając z maseczki używaj typu 1. Typ 2 jest zarezerwowany dla pracowników służby zdrowia.
- Maseczka z tkaniny: Szyte własnoręcznie lub taśmowo maseczki z tkaniny lub innego materiału, który można prać. Produkcja takich maseczek nie musi spełniać żadnych norm ani nie podlega żadnym przepisom, a ich zdolności filtracyjne (stopień zapewnianej ochrony) nie są znane.

Badania wskazują, że maseczki z tkaniny zapewniają słabszą ochronę niż maseczki medyczne, i że występują między nimi znaczące różnice zależnie od użytego materiału i od fasonu maseczki.

3) Kto nie powinien korzystać z maseczki:

- Dzieci w wieku poniżej 2 lat **nie powinny** korzystać z maseczki
- Uczniom szkoły podstawowej (klasy od 1 do 7) i młodszym nie zaleca się korzystania z maseczek
- Dorośli, dla których z przyczyn medycznych lub innych korzystanie z maseczki jest niewskazane. Jeśli uważasz, że tak jest w Twoim przypadku, poradź się swojego lekarza rodzinnego.

4) Rady dla osób korzystających z maseczek

Mimo korzystania z maseczki medycznej lub materiałowej musisz zawsze:

- Dokładnie i często myć ręce
- Zachowywać odpowiednią odległość od innych osób
- W przypadku choroby pozostać w domu
- Okazywać tolerancję osobom, które nie mogą używać maseczek

Właściwy sposób korzystania z maseczki medycznej

- Przed dotknięciem maseczki umyj ręce.
- Złap za gumki po obu stronach maseczki i umieść je za uszami. Przy nakładaniu unikaj dotykania dłońmi samej maseczki.
- Sprawdź, czy maseczka dobrze przylega do twarzy, zakrywa nos i podbródek.
- Traktuj maseczkę jako jednorazową.
- Jeśli maseczka ulegnie zawilgoceniu lub jeśli zdejmiesz ją do posiłku lub z innego powodu, zmień ją na nową.
- Wyrzuć zużytą maseczkę do kosza na śmieci od razu po jej zdjęciu.
- Po dotykaniu lub zdejmowaniu maseczki umyj ręce.

Właściwy sposób korzystania z maseczki z tkaniny

- Przed dotknięciem maseczki z tkaniny umyj ręce.
- Złap za gumki po obu stronach maseczki i umieść je za uszami. Przy nakładaniu unikaj dotykania dłońmi samej maseczki.
- Sprawdź, czy maseczka z tkaniny dobrze przylega do twarzy, zakrywa nos i podbródek.
- Jeśli maseczka ulegnie zawilgoceniu lub jeśli zdejmiesz ją do posiłku lub z innego powodu, zmień ją na czystą.
- Po dotykaniu lub zdejmowaniu maseczki z tkaniny umyj ręce.
- Przechowuj zużytą maseczkę z tkaniny w zamkniętym worku plastikowym do momentu prania.
- Maseczki z tkaniny przed kolejnym użyciem muszą być prane w temperaturze co najmniej 60 stopni.

Nieprawidłowe korzystanie z maseczki zwiększa ryzyko zakażenia

Oto kilka zasad, związanych z błędami w użyciu maseczki, o których należy pamiętać:

- Nie wolno zsuwać maseczki na podbródek.
- Nie wolno zsuwać maseczki z nosa.
- Nie wolno przesuwając maseczki na czoło.
- Nie należy krzyżować gumek.
- Nie wolno dotykać maseczki brudnymi rękami.
- Nie wolno nakładać maseczki tylko do połowy.
- Nie wolno nosić maseczki na ramieniu.
- Nie wolno wielokrotnie zdejmować i nakładać tej samej maseczki.