

# Utilizarea măştii de protecție respiratorie

Masca de protecție poate preveni ca dvs. să-i infectați pe alții și poate reduce riscul ca și dvs. să fiți infectat. Dacă o utilizați incorect, va crește șansa de a vă infecta.

În acest articol descriem diferența dintre măștile de protecție respiratorie medicale și cele din materiale textile , când se folosește masca de protecție respiratorie, și cum se utilizează corect.

## 1) Când trebuie să porți o mască de protecție respiratorie

Guvernul dă sfaturi despre când și unde trebuie să folosești măști de protecție respiratorie. Cerințele pentru utilizarea măștilor de protecție respiratorie se vor schimba odată cu situația infecției în diferite municipalități. Pentru actualizări, vă rugăm să fiți la curent cu [www.fhi.no](http://www.fhi.no) și [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no).

### **Recomandare pentru utilizarea unei măştii de protecție respiratorie care este valabilă în timpul întregii pandemii covid-19:**

Autoritățile recomandă utilizarea măştii de protecție respiratorie în următoarele situații (nu sunt limitate în timp):

- Când persoanele care sunt infectate sau care prezintă simptome de covid-19 trebuie să întrerupă izolarea pentru a călători către și de la instituția de sănătate sau pentru testare.
- Atunci când persoanele sosesc în Norvegia cu avionul din țările „roșii”, masca de protecție respiratorie pe care au folosit-o pe timpul zborului trebuie să fie purtată până când persoana ajunge la locul unde se va efectua perioada de carantină.

- Atunci când rudele apropiate nu pot respecta cel puțin un metru distanță față de o persoană bănuită că ar avea sau la care s-a constatat covid-19 și care are nevoie de îngrijire sau atenție.

## 2) Care este diferența dintre masca de protecție respiratorie medicală și cea din materiale textile

**Facem diferența între masca de protecție respiratorie medicală și cea din materiale textile.** Definițiile pe care le folosim ca bază sunt după cum urmează:

- Masca de protecție respiratorie medicală: măști de protecție medicale produse pentru a fi utilizate în serviciul de sănătate și care respectă standardele în vigoare. Când utilizați o mască de protecție respiratorie, utilizați o mască de protecție de tipul 1. Tipul 2 va fi rezervat pentru serviciile de sănătate.
- Măști de protecție respiratorie din materiale textile: măști de protecție respiratorie confecționate acasă sau produse în fabrică din materiale textile sau alte țesături lavabile. Nu există standarde sau alte legislații referitoare la producerea de măști de protecție respiratorie din materiale textile, și capacitatea acestora de a filtra (gradul de protecție) nu este cunoscut.

Din rezultatele cercetărilor științifice reiese faptul că măștile de protecție respiratorie din materiale textile au un efect mai slab față de măștile de protecție respiratorie medicale și că există o variație mare în funcție de tipul de material și de potrivirea anatomică.

## 3) Cine nu ar trebui să poarte o mască de protecție respiratorie:

- Copiii în vârstă de sub 2 ani **nu trebuie** să poarte o mască de protecție respiratorie
- Copiilor care urmează școala primară (clasa 1 - 7) și celor care sunt mai mici, nu li se recomandă să poarte o mască de protecție respiratorie
- Adulții care din motive medicale sau de altă natură, nu suportă să poarte o mască de protecție respiratorie. Puteți să-l întrebați pe medicul dumneavoastră de familie dacă credeți că acest lucru este valabil pentru dvs.

## 4) Sfaturi pentru cei care folosesc măști de protecție respiratorie

Chiar dacă utilizați o mască de protecție respiratorie sau o mască din material textil, ar trebui întotdeauna

- Curățați-vă mâinile bine și frecvent
- Păstrați o distanță sigură de alte persoane
- Stați acasă dacă sunteți bolnav
- Dați dovadă de toleranță față de alții care nu pot să poarte măști de protecție a respirației

### **Cum să folosiți corect măștile de protecție respiratorie medicale**

- Curățați-vă bine mâinile înainte de a vă pune o mască de protecție respiratorie.
- Țineți de elasticul din partea laterală a măștii de protecție respiratorie și fixați-l în spatele urechilor. Evitați să atingeți masca cu mâinile când v-o puneți.
- Asigurați-vă că masca de protecție respiratorie este plasată aproape de față și mult peste nas și bărbie.
- Utilizați fiecare mască de protecție doar câte o singură dată.
- Schimbați-vă cu o nouă mască de protecție respiratorie dacă aceasta se udă, sau dacă o dați la o parte pentru a mânca sau ceva asemănător.
- Aruncați la coșul de gunoi masca de protecție folosită imediat ce o îndepărtați
- Curățați-vă mâinile după ce ați îndepărtat sau atins masca de protecție

### **Cum să folosiți în mod corespunzător masca de protecție din material textil**

- Curățați-vă mâinile înainte de a vă pune o mască de protecție respiratorie din material textil

- Țineți de elasticul din partea laterală a măștii de protecție respiratorie din material textil și fixați-l în spatele urechilor. Evitați să atingeți cu mâinile masca de protecție respiratorie atunci când v-o puneți.
- Asigurați-vă că masca de protecție respiratorie din material textil este plasată aproape de față și trece bine peste nas și bărbie.
- Curățați-vă mâinile după ce ați îndepărtat sau atins masca de protecție
- Schimbați-vă cu o nouă mască de protecție respiratorie dacă aceasta se udă sau dacă o dați la o parte pentru a mânca sau ceva asemănător.
- Până când aveți posibilitatea să o spălați, păstrați masca de protecție din material textil într-o pungă de plastic bine închisă.
- Masca de protecție din material textil trebuie fie spălată la 60 de grade între fiecare utilizare.

## **Utilizarea necorespunzătoare a unei măști de protecție poate crește șansa de a te infecta**

Iată câteva reguli pentru a vă aminti cum să nu folosiți o mască de protecție:

- Nu mutați pe bărbie masca de protecție.
- Nu mutați masca de protecție sub nas.
- Nu mutați masca de protecție peste frunte
- Nu fixați elasticul încrucișat.
- Nu atingeți masca de protecție cu mâinile sau cu mâinile murdare.
- Nu purtați masca de protecție pe jumătate.
- Nu țineți masca de protecție pe braț.
- Nu dați jos și puneți înapoi masca de protecție de mai multe ori.