

MASKE KLLANIMI

Maske hastalığı başkalarına bulaştırmanızı önleyebilir ve hastalığın size bulaşma riskini azaltabilir. Maskeyi yanlış kullanmanız halinde, hastalığın size bulaşabilme ihtimali artar.

Bu makalede, tıbbi maske ve kumaş maske arasındaki farkı, ne zaman maske kullanacağınızı ve maskeyi nasıl doğru biçimde kullanabileceğinizi anlatıyoruz.

1) Ne zaman maske kullanacaksınız

Maskenin ne zaman ve nerede kullanılacağı konusunda hükümet tavsiye bulunmaktadır. Maske kullanması talebi farklı belediyelerde hastalığın bulaşma durumuna göre değişecektir. Güncellemeleri www.fhi.no ve www.helsenorge.no internet sayfalarından kontrol ediniz.

Covid-19-salgını boyunca geçerli olan maske kullanılması tavsiyesi:

Yönetim organları aşağıda belirtilen durumlarda (zaman sınırlaması olmaksızın) maske kullanılmasını tavsiye etmektedir:

- Covid 19 bulaşmış veya bu hastalığın belirtilerini taşıyan kişilerin sağlık kurumlarına veya test yaptırmaya gidiş ve dönüşlerinde izolasyonu kırmaları gerektiğinde.
- "Kırmızı" ülkeden Norveç'e uçakla gelenler uçak yolculuğunun başından karantina uygulanacak yere kadar maske takmalıdır.
- Covid 19 bulaşmış veya bulaşmış olabileceğinden kuşku duyulan bir kişinin tedavi veya bakım ihtiyacı sırasında yakınlarının bir metre mesafeyi uygulayamamaları halinde.

2) Tıbbi maske ve kumaş maske arasındaki fark nedir

Tıbbi maske ile kumaş maske arasında ayırım yapıyoruz. Temel aldığımız tanım aşağıda belirtilmiştir:

- Tıbbi maske: Tıbbi maske sağlık hizmetlerinde kullanılmak için üretilir ve belirli standartlara sahiptir. Maske kullanacağınızda 1 tipi maskeyi kullanacaksınız. 2 tipi maske sağlık hizmetleri için ayrılmıştır.
- Kumaş maske: Tekstil veya diğer yıkanabilen kumaştan evde veya fabrikada üretilen maske. Maskenin üretiminde standartlar veya başka yasal düzenleme aranmaz. Filtre yeteneği (koruma derecesi) bilinmemektedir.

Kumaş maskenin etkisinin tıbbi maskeye göre daha kötü olduğunu ve malzeme türü ve uygunluk biçimi bakımından büyük değişiklik olduğunu araştırmalar göstermiştir.

3) Kim maske kullanmayacak:

- 2 yaş altı çocuklar maske kullanmayacak.
- İlkokula giden çocukların (1. – 7. sınıf) ve bundan daha küçük olan çocukların maske kullanmaları tavsiye edilmez.
- Tıbbi veya diğer nedenlerle maske kullanmaları uygun olmayan yetişkinler. Bunun sizin için geçerli olduğunu düşünüyorsanız, daimi doktorunuza (fastlege) sorabilirsiniz.

4) Maske kullanan için tavsiyeler

Maske veya kumaş maske kullansanız bile her zaman yapmanız gerekenler:

- Ellerinizi iyice ve sık sık temizleyiniz
- Başkalarıyla aranıza iyi bir mesafe koyunuz
- Hasta olmanız halinde evde kalınız
- Maske kullanamayanlara karşı hoşgörülü olunuz

Tıbbi maskenin doğru kullanımı aşağıda belirtilmiştir:

- Maskeyi takmadan önce ellerinizi temizleyiniz
- Maskenin yan tarafındaki lastiği tutarak kulağınızın arka kısmına geçiriniz. Maskeyi çıkartırken maskeye dokunmaktan kaçınınız.
- Maskenin yüzünüze sıkıca oturmasına ve burnunuzu, çenenizi iyice örtmesine dikkat ediniz.
- Her bir maskeyi sadece bir kez kullanınız.

- Maske nemlenmişse veya yemek yemek veya benzeri nedenle çıkardıysanız yeni bir maskeyle değiştiriniz.
- Kullanılmış maskeyi çıkartır çıkarmaz hemen bir çöp kovasına atınız.
- Maskeyi çıkardıktan sonra veya ona dokunduktan sonra ellerinizi temizleyiniz.

Kumaş maskenin doğru kullanımı aşağıda belirtilmiştir:

- Kumaş maskeyi takmadan önce ellerinizi temizleyiniz.
- Maskenin yan tarafındaki lastiği tutarak kulağınızın arka kısmına geçirin. Maskeyi çıkartırken maskeye dokunmaktan kaçınınız.
- Maskenin yüzünüze sıkıca oturmasına ve burnunuzu, çenenizi iyice örtmesine dikkat ediniz.
- Maske nemlenmişse veya yemek yemek veya benzeri nedenle çıkardıysanız yeni bir maskeyle değiştiriniz.
- Maskeyi çıkardıktan sonra veya ona dokunduktan sonra ellerinizi temizleyiniz.
- Kullanılmış kumaş maskeyi yıkayınca kadar kapalı bir plastik torbada muhafaza ediniz
- Kumaş maske her kullanılışında 60 derecede yıkanmalıdır.

Maskenin yanlış kullanımı hastalığın size bulaşma şansını arttırabilir

Maskeyi yanlış kullanmamanız için bazı hatırlatıcı kurallar aşağıda belirtilmiştir:

- Maskeyi çenenize indirmeyeceksiniz.
- Maskeyi burnunuzun altına indirmeyeceksiniz.
- Maskeyi alnınızın üzerine kaldırmayacaksınız.
- Lastiği çapraz takmayacaksınız.
- Kirli eller ile maskeye dokunmayacaksınız.
- Maskeyi yarım takmayacaksınız.
- Maskeyi kolunuza takmayacaksınız.
- Maskeyi defalarca takıp çıkartmayacaksınız.