

## Maseczki ochronne przeciwwirusowe - podstawowe informacje odnośnie stosowania, najnowsze zalecenia

### Uwaga !

**Od 16 kwietnia 2020 r. zaczyna w Polsce obowiązywać konieczność zasłaniania ust i nosa w przestrzeni publicznej.**

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) informuje, że taki rodzaj osobistej ochrony może wpłynąć pozytywnie na zatrzymanie fali zachorowań na Covid-19, chorobę wywołaną koronawirusem.

Według nowego przepisu wystarczy zasłaniać twarz chustką, apaszką, szalikiem, ale zdecydowanie lepszym rozwiązaniem są **maseczki ochronne wielokrotnego użytku**, szyte z dwóch warstw bawełny, niekoniecznie tej certyfikowanej.

### Jak prawidłowo używać maseczek ochronnych - o tym musisz wiedzieć !

Chociaż żadne maski ochronne nie dają całkowitego zabezpieczenia przed nowym patogenem, taka bariera pozwala zmniejszyć ryzyko zarażenia siebie i innych osób drogą kropelkową. Jednak, żeby maska była bezpieczna, musisz koniecznie przestrzegać zasad jej używania.

- Podczas noszenia maski **unikaj dotykania jej palcami**. Nie przesuwaj jej ani nie poprawiaj, jeśli nie jest to konieczne. Jeśli przypadkiem dotkniesz przedniej powierzchni maski, natychmiast umyj ręce.

- **Nie zsuwaj maski podczas użytkowania**, żeby zjeść, odebrać telefon czy zapalić papierosa albo podczas rozmowy.

### Jak bezpiecznie zakładać maseczkę przeciwwirusową?

Już na etapie wkładania maski pamiętaj o swoim bezpieczeństwie!

Zanim po nią sięgniesz, **dokładnie umyj ręce** w ciepłej wodzie z mydłem, a następnie użyj środka dezynfekującego na bazie alkoholu. Maską zasłoń usta i nos, maksymalnie zmniejszając szczeliny między jej materiałem a skórą. Jeśli Twój model posiada metalowy nosek, uformuj go tak, żeby **dopasować go do twarzy**.

### Jak zdejmować maskę, o czym pamiętać przy wyrzucaniu?

Jeśli chcesz poczuć się bezpiecznie w dobie pandemii, zwracaj uwagę nie tylko na jakość stosowanej przez siebie maski ochronnej, ale też na sposób jej zdejmowania. Żeby zsunąć ją z twarzy, **chwycić za tylną część** (gumkę lub wiązanie), nie dotykając przedniej części maski.

Maskę jednorazową wyrzucić do zamykanego kosza na śmieci, a tę wielokrotnego użytku wrzucić do bębna pralki i wypierz.

Staraj się ograniczyć kontakt maski z przedmiotami codziennego użytku i powierzchnią mebli.

Po zdjęciu maski zawsze dokładnie myj ręce i dezynfekuj je żelem antybakteryjnym.

## Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



- 

1 Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub  **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**
- 

2 **Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**
- 

3 **Unikaj dotykania maski podczas jej używania;** jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu
- 

4 **Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna,** nie używaj ponownie masek jednorazowych
- 

5 **Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)
- 

6 **Wyrzucić maseczkę do zamykanego pojemnika;** umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

 **Nie wrzucaj maseczki do toalety!**

 Ministerstwo Zdrowia

 PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

źródło: Główny Inspektor Sanitarny

Poniżej linki do filmików instruktarzowych dotyczących techniki noszenia maski

<https://www.youtube.com/watch?v=Jl2akr9pcBk#action=share>

<https://www.youtube.com/watch?v=e2Mx9IINV64>

## Maseczki antywirusowe jednorazowe a wielokrotnego użytku - podstawowe różnice w używaniu.

Jaka jest różnica między maskami antywirusowymi jednorazowymi a tymi wielokrotnego użytku? Dotyczy ona sposobu użytkowania.

1. Ten pierwszy rodzaj ochrony stosuje się w krótkich odcinkach czasu - po maksymalnie godzinie maski z włókniny nadają się do wyrzucenia.
2. Maski na twarz wielokrotnego użytku możesz stosować wiele razy pod warunkiem, że pilnujesz zasad ich użytkowania - utrzymujesz w higienicznej czystości, wkładasz i ściągasz zgodnie z zaleceniami.

## Pranie, prasowanie i inne sposoby na dezynfekcję maseczki.

Maseczkę wielokrotnego użytku, na przykład tę bawełnianą, nie tylko możesz, ale wręcz **musisz regularnie prać**. Najlepiej rób to od razu po wyjściu z przestrzeni publicznej do mieszkania. O ile producent nie zalecił inaczej, maski z bawełny pierz w 60 stopniach, przez minimum 45 minut.

Nigdy nie używaj kilka razy maseczki jednorazowej, a te flizelinowe zdejmuj po tym, kiedy zrobią się wilgotne.

Pamiętaj, żeby maski wkładać do bębna osobno, a nie z innym praniem!.

Maseczkę ochronną z filtrem, po każdym zastosowaniu należy **zdezynfekować powierzchnię filtra**, na którym mogą się gromadzić cząsteczki śliny, za pomocą specjalnych preparatów – zgodnie z zaleceniem producenta. Otulinę maski można wyprać w pralce automatycznej tak często, jak to potrzebne.

## Co może zastąpić maseczkę ochronną?

Portal smartairfilter.com na podstawie dostępnych wyników badań określił, które materiały i produkty zapewniają najbardziej efektywną ochronę przed zarazkami i drobnoustrojami.

- maseczka chirurgiczna - 89 proc. skuteczności
- bawełna - 70 proc. skuteczności
- płótno - 62 proc. skuteczności
- jedwab - 54 proc. skuteczności
- szal - 49 proc. skuteczności