

Zasady stosowania maseczek ochronnych

Zgodnie z rozporządzeniem Minister Zdrowia o numerze [1051/2020](#), które weszło w życie 31.10.2020 r. i obowiązuje do 17.11 2020 r., w trakcie spotkań, w miejscach pracy i w przypadku innych działań należy zapewnić możliwość utrzymania co najmniej 2-metrowego dystansu między poszczególnymi osobami, które nie są ze sobą blisko związane. W sytuacjach, gdy zapewnienie 2-metrowego dystansu między poszczególnymi osobami nie jest możliwe, obowiązkowo należy nosić maseczkę zasłaniającą usta i nos. Ponadto noszenie maseczek obowiązuje w środkach transportu publicznego, sklepach i lokalach usługowych.

- **Dzieci urodzone w roku 2011 lub później są zwolnione z obowiązku noszenia maseczki.**
- **Noszenie maseczki zmniejsza prawdopodobieństwo wydostania się kropeł wydzieliny (mogącej zawierać wirus wywołujący COVID-19) z układu oddechowego na zewnątrz, a także może redukować prawdopodobieństwo wdychania takich kropeł pochodzących od innych osób. Sprawia to, że maseczki zmniejszają ryzyko zakażenia.**
- **Maseczki nigdy nie zastąpią ogólnych środków zapobiegania zakażeniu, które należy zawsze stosować, tj. utrzymywania odpowiedniego dystansu, mycia lub dezynfekowania rąk po kontakcie ze skażonymi powierzchniami, właściwego postępowania w przypadku kaszlu i kichania oraz czyszczenia dotykanych powierzchni znajdujących się w otoczeniu.**

Maseczki zasłaniające usta i nos należy nosić zawsze:

- w sklepach i lokalach usługowych;
- w autokarach, środkach transportu publicznego (autobusy, tramwaje) i taksówkach;
- na lotniskach, w samolotach (loty krajowe i międzynarodowe) oraz na promach pasażerskich.

Maseczki należy nosić, jeżeli nie jest możliwe utrzymanie 2 metrów dystansu:

- w czasie korzystania ze świadczeń medycznych;
- w trakcie czynności związanych z egzekwowaniem prawa;
- w czasie zajęć szkolnych (w szkołach podstawowych z wyjątkiem dzieci z klas 1–4, w szkołach średnich oraz na uczelniach wyższych). Obowiązek dotyczy uczniów, personelu i gości. Dzieci mogą zdejmować maseczkę podczas jedzenia, nawet jeżeli nie jest możliwe utrzymanie odpowiedniego dystansu, ale wówczas należy zapewnić jak najlepszą wentylację pomieszczenia. Więcej informacji można znaleźć w części [pytania i odpowiedzi](#) na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji, Nauki i Kultury.
- w trakcie ceremonii, np. pogrzebów;
- w szkołach muzycznych, zarówno w przypadku uczniów, jak i nauczycieli, o ile to możliwe. Goście powinni nosić maseczki i utrzymywać dystans.

Wyjątki od obowiązku noszenia maseczek

- **Osoby, które już przebyły COVID-19** nie muszą nosić maseczki, ale fakt przebycia choroby muszą być w stanie udowodnić innym. Na karcie „Moje strony” na stronie Heilsuvera znajduje się potwierdzenie przebycia przez nich COVID-19, które mogą wydrukować i okazywać w pracy, szkole i innych miejscach, gdy zajdzie taka potrzeba.
- **Osoby niedojrzałe lub niezdolne do zrozumienia konieczności prawidłowego noszenia maseczek** nie muszą ich nosić; do tej grupy należą np. małe dzieci lub osoby z upośledzeniem rozwojowym – niewłaściwe noszenie maseczki może być groźniejsze w skutkach niż jej nienoszenie.
- Ponieważ ryzyko zakażenia jest znacznie niższe na otwartej przestrzeni niż w pomieszczeniach, **dzieci nie muszą nosić maseczek podczas zabawy na wolnym powietrzu**. Należy jednak przestrzegać reguł ustanowionych przez samą szkołę.

Względy zdrowotne

- Mogą istnieć różne sytuacje zdrowotne, z powodu których ludzie nie mogą nosić maseczki, np. stres pourazowy, ciężkie stany lękowe, klaustrofobia, niepełnosprawność, problemy z przetwarzaniem bodźców zmysłowych, upośledzenie rozwojowe, autyzm, utrata słuchu (posługiwanie się językiem migowym), ciężkie duszności lub inne powody. W takich przypadkach należy dysponować zaświadczeniem do okazania pracodawcy lub w szkole. Takie zaświadczenie można uzyskać w ośrodkach zdrowia lub u lekarza prowadzącego.
- Najbezpieczniej byłoby, gdyby osoby takie mogły nosić odpowiadającą im maseczkę wykonaną z materiału (np. z miękkiej tkaniny) lub przezroczystą przyłbicę. Przyłbice nie zapewniają takiej samej ochrony jak maseczki, ponieważ nie filtrują powietrza wdychanego i wydychanego przez użytkownika przyłbicy, ale mogą zapobiegać znalezieniu się kropeł wydzieliny na twarzy innej osoby, a ponadto zapobiegają dotykaniu twarzy.
- Osoby niemogące nosić maseczek powinny unikać przebywania w zatłoczonych miejscach, zwracać szczególną uwagę na utrzymanie dystansu od innych i pozostawać w domu, gdy tylko jest to możliwe.

Podczas noszenia maseczek należy ściśle przestrzegać zasad higieny

Celem maseczek ochronnych jest zatrzymanie kropełek wydzieliny z dróg oddechowych osoby noszącej maseczkę, co sprawia, że rozpylenie ich do otoczenia staje się mniej prawdopodobne. Co za tym idzie, używane maseczki ochronne są wysoce zanieczyszczone drobnoustrojami powszechnie występującymi w ślinie, a także tym, co wydostaje się z dróg oddechowych (np. wirusy przeziębienia, SARS-CoV-2 i inne). Podczas stosowania maseczek należy ściśle przestrzegać zasad higieny. Maseczki należy jak najrzadziej dotykać, a wilgotną lub zniszczoną maseczkę należy wymienić. Podczas zdejmowania maseczki najlepiej jest dotykać jedynie tasiemek lub gumek oraz zewnętrznej krawędzi maseczki, po czym należy ją wyrzucić do pojemnika na odpady zmieszane. Po dotknięciu używanej maseczki ochronnej należy zawsze umyć lub zdezynfekować ręce.

Najlepiej jest używać maseczek jednorazowego użytku, które po użyciu należy wyrzucić do pojemnika na odpady zmieszane. Po dotknięciu maseczki należy umyć ręce lub zdezynfekować je środkiem do odkażania rąk. Jeżeli maseczka była noszona przez krótki czas i musi być użyta ponownie, należy ją przechowywać w czystym woreczku lub pojemniku aż do następnego użycia i jak najmniej jej dotykać podczas ponownego zakładania. Następnie należy zdezynfekować ręce. Należy pamiętać, że tradycyjne

maseczki są produkowane jako wyroby jednorazowego użytku, ale jeżeli w czasie ich noszenia nic się nie stanie i nie zwilgotnieją, można ich używać do 4 godzin, przy czym każdorazowo należy to ocenić.

Maseczki wielokrotnego użytku można nosić w miejscach publicznych, ale maseczki te muszą być uszyte z materiału nadającego się do prania. Należy je prać co najmniej raz dziennie w temperaturze nie niższej niż 60°C. Do maseczek wielokrotnego użytku stosuje się te same zasady, co w przypadku maseczek jednorazowych. Ich zewnętrzna strona ulega zanieczyszczeniu, więc należy ich dotykać jak najrzadziej. Po ewentualnym dotknięciu należy umyć lub zdezynfekować dłonie. Między użyciami oraz do momentu wyprania maseczki te należy przechowywać w czystym woreczku lub pojemniku.

Pamiętaj:

- Wilgotne i zanieczyszczone maseczki nie zapewniają żadnej ochrony i mogą zwiększać ryzyko zakażenia.
- Maseczka ochronna, która nie zakrywa ust i nosa, nie zapewnia żadnej ochrony.

Jakie rodzaje maseczek używane są do zapobiegania rozprzestrzenianiu się COVID-19?

Jednorazowe „maseczki chirurgiczne”, z elastyczną wstawką po bokach i wbudowanym drucikiem umożliwiającym dopasowanie górnej krawędzi maseczki do nosa

Maseczki te są wykonane z trzech warstw materiału przypominającego papier, z których środkowa jest warstwą filtrującą cząstki. Maseczki te różnią się grubością, wchłaniają różną ilość wilgoci i mają różne właściwości filtracyjne. Te typy maseczek mogą wychwytywać kropelki wydostające się z dróg oddechowych oraz ślinę użytkownika maseczki, dzięki czemu prawdopodobieństwo rozprzestrzeniania tych kropeł w otoczeniu oraz ich przenoszenia na inne osoby jest mniejsze. Ponadto maseczki te zmniejszają ryzyko zakażenia się wirusem przez osobę noszącą maseczkę.

Przed założeniem maseczki, po jej dotknięciu oraz zdjęciu należy umyć ręce. Maseczka chirurgiczna powinna ściśle przylegać do twarzy, zasłaniać nos, usta i podbródek oraz nie powinna być dotykana w czasie jej noszenia. Maseczkę chirurgiczną należy wymienić, gdy stanie się wilgotna lub dojdzie do jej uszkodzenia. Maksymalny czas użytkowania maseczki wynosi 4 godziny. Zużyte maseczki należy wyrzucać do odpadów zmieszanych.

[Bezpieczne używanie maseczek chirurgicznych – plakat](#)

Maseczki wielokrotnego użytku (maseczki szyte z tkanin)

Są dostępne w handlu lub można je uszyć w domu. [Robocze porozumienie](#) dotyczące maseczek ochronnych zostało opublikowane przez europejską organizację ds. normalizacji CEN przy udziale przedstawiciela Islandii. Dokument ten określa wymagania stawiane producentom maseczek w zakresie ich produkcji, testowania, używania i prania, a także instrukcje dotyczące maseczek wykonywanych w domu. Maseczki takie nadają się do użytku przez ogół społeczeństwa; ograniczają rozprzestrzenianie się wirusa i przenoszenie go na inne osoby noszące maseczkę, o ile nie są wyposażone w zawór umożliwiający wydychanie niefiltrowanego powietrza. Maseczki wielokrotnego użytku nie zwalniają użytkownika z obowiązku utrzymywania dystansu społecznego. Dostępnych jest wiele różnych rodzajów maseczek wielokrotnego użytku, jednak wszystkie muszą zasłaniać nos, usta i podbródek, muszą ściśle przylegać do twarzy, składać się z kilku warstw (co najmniej dwóch, a najlepiej trzech) i być wykonane z materiału nadającego się do prania w temperaturze 60°C. Można używać

ściśle tkanego materiału, natomiast pomiędzy warstwami zewnętrzną i wewnętrzną powinna znajdować się jedna lub dwie warstwy grubszej tkaniny. Tkaniny użyte w takich maseczkach muszą umożliwiać przepływ powietrza, być wystarczająco miękkie i elastyczne, aby zapewniać przyleganie do twarzy, nie mogą być zbyt ciepłe, nie mogą podrażniać skóry twarzy i muszą nadawać się do prania w temperaturze 60°C. Przed nałożeniem maseczki, po jej dotknięciu lub zdjęciu należy umyć ręce. Maseczka wielokrotnego użytku musi być prana co najmniej raz dziennie.

CEN podkreśla:

- Maseczki wielokrotnego użytku nie chronią przed chemikaliami.
- Maseczek wielokrotnego użytku nie można mrozić w celu usunięcia czynników powodujących skażenie. Wirusy lub bakterie pozostają na maseczkach i pomimo mrożenia nie tracą swojej zakaźności.
- Maseczki wielokrotnego użytku nie zwalniają użytkownika z obowiązku utrzymywania dystansu społecznego.
- O ile producent tego nie zaleca, nie powinno się wygotowywać maseczek wielokrotnego użytku w temperaturze 100°C, ponieważ materiał może nie wytrzymać takiej temperatury.

Maski z zaworami wydechowymi

Celem maski jest zapobieganie przenoszeniu wydychanych kropelek wydzieliny na inne osoby. Jeżeli maska jest wyposażona w zawór jednokierunkowy lub otwór wentylacyjny, przez który przedostaje się nie filtrowane powietrze, kropelki wydzieliny wydychane przez osobę noszącą maskę mogą być przenoszone na innych. Taka maska nie zmniejsza ryzyka przeniesienia zakażenia z osoby chorej na COVID-19 na inne osoby. Główny Epidemiolog nie zaleca noszenia masek z zaworem.

PAMIĘTAJ!

Maseczka noszona na szyi, czole, nosie, pod nosem, pod brodą, na ramieniu lub zwisająca z ucha nie spełnia swojej funkcji i jest bezużyteczna.

Przyłbica

Przezroczyste osłony z tworzywa sztucznego zasłaniające twarz służą przede wszystkim do ochrony oczu użytkowników. Zapobiegają osiadaniu kropelek wydzieliny na twarzy innych osób i chronią ich użytkowników przed dotykaniem twarzy. Są wykonane z różnych materiałów i mają różny kształt, ale powinny sięgać od czoła do podbródka, dobrze go zasłaniając. Przyłbice są otwarte u dołu i po bokach i nie zapobiegają rozprzestrzenianiu się kropelek podczas kaszlu lub kichania, stąd też nie zapewniają takiej ochrony jak maseczki. Przed założeniem i po zdjęciu przyłbicy należy umyć ręce; ponadto nie należy dotykać samej plastikowej powierzchni. Po użyciu przyłbicę należy umyć wodą z mydłem lub zdezynfekować ją. Pracownicy ochrony zdrowia zajmujący się pacjentami z COVID-19 i noszący przyłbicę powinni nosić pod nią maseczkę.

Twarz osoby noszącej przyłbicę jest widoczna, a sama przyłbica nie utrudnia mówienia, można ich zatem używać w pewnych sytuacjach. Osoby, które nie mogą nosić maseczek z powodów zdrowotnych lub ze względu na utratę słuchu, i które zamiast maseczki noszą przyłbicę, powinny nosić przyłbicę na

tyle dużą, aby dobrze osłaniała boki twarzy i podbródek; mogą też nosić osłonę twarzy połączoną z kapturem.

Ochronne maski oddechowe (maski z filtrem drobnych cząstek FFP2, (N95), FFP3, (N99))

Takie maski są specjalnie zaprojektowane do użytku przez pracowników ochrony zdrowia zajmujących się pacjentami z chorobami zakaźnymi przenoszonymi drogą kropelkową, np. pacjentami z COVID-19, ponieważ w ich przypadku może zachodzić konieczność interwencji w obrębie dróg oddechowych, co wiąże się z możliwością rozprzestrzeniania się kropelek i aerozolu wydostających się z ciała pacjenta. Rozmiar takich masek musi być dopasowany do danego użytkownika. Nie ma wymogu noszenia tych masek poza placówkami ochrony zdrowia.
