



Obowiązujące środki zapobiegawcze w związku z pandemią COVID-19

Wytyczne dotyczące noszenia maseczek chroniących przed chorobami przenoszonymi drogą kropelkową

- W miarę możliwości należy unikać tłumów i **zachowywać odległość 1 metra od innych**.
- **Jeśli nie można zachować odległości 1 metra od innych osób**, na przykład: w muzeach, sklepach, placówkach ochrony zdrowia, lotach krajowych i promach, transporcie publicznym, taksówkach i samochodach przewożących więcej osób, podczas praktycznej nauki jazdy i latania, a także w działalności kulturalnej, fryzjerstwie, salonach kosmetycznych, salonach masażu, solariach, innych podobnych działalnościach, **należy zakładać maseczkę**.
- **Należy zapewnić dobrą wentylację**.
- **Należy często myć i odkażać ręce**. Ważne jest, aby dostawcy wszelkiego rodzaju usług myli i/lub dezynfekowali ręce przed wykonaniem usługi, najlepiej w obecności osoby korzystającej z usługi.
- **Ograniczenia dotyczące zgromadzeń**. W przestrzeni publicznej lub prywatnej, w pomieszczeniach i na zewnątrz, może się spotykać maksymalnie **50** osób. Na dużych imprezach może się spotkać maksymalnie **500** osób, jeśli uczestnicy przedstawią ujemny wynik szybkiego testu w kierunku COVID-19 wykonanego nie wcześniej niż 48 godzin przed wydarzeniem.
- **Dobre praktyki dotyczące ogólnego czyszczenia**.

Osoby z objawami mogącymi wskazywać na COVID-19 (ból gardła, kaszel, gorączka, płytki oddech, ból kości i mięśni, zmęczenie, nagła utrata węchu i smaku lub objawy ze strony przewodu pokarmowego) muszą niezwłocznie wykonać test PCR i odizolować się od innych osób w trakcie występowania objawów, nawet jeśli nie zostanie stwierdzone zakażenie COVID-19.

Maseczki odpowiednie do użytku przez ogół społeczeństwa w celu ochrony przed chorobami przenoszonymi drogą kropelkową (np. COVID-19, grypa)

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



Te maseczki są wykonane z trzech warstw materiału przypominającego papier i zawierają cząsteczki filtrujące w środkowej warstwie. Maseczki te różnią się grubością, wchłaniają różną ilość wilgoci i mają różne właściwości filtracyjne. Materiał wychwytyje kropelki wydostające się z dróg oddechowych oraz śliny użytkownika maseczki, dzięki czemu prawdopodobieństwo rozprzestrzeniania tych kropeł w otoczeniu oraz przenoszenia ich na inne osoby jest mniejsze.

Ponadto zmniejszają prawdopodobieństwo zakażenia się przez osobę używającą maseczki, ponieważ filtrują wdychane powietrze.

Przed założeniem maseczki, po jej dotknięciu oraz zdjęciu należy umyć ręce. Maseczki chirurgiczne powinny ściśle przylegać do twarzy i zakrywać nos, usta i brodę. Maseczkę należy wymienić, gdy stanie się wilgotna lub dojdzie do jej uszkodzenia. Maksymalny czas użytkowania maseczki wynosi 4 godziny. Jeśli maseczka jest używana przez krótki czas i ma być wykorzystywana ponownie, należy ją przechowywać w zamkniętym pojemniku, a po każdym kontakcie z maską trzeba umyć i zdezynfekować ręce. Zużyte maseczki należy wyrzucać do odpadów komunalnych.

- [Plakat prezentujący bezpieczne korzystanie z maseczek chirurgicznych](#)

2. Maseczki wielokrotnego użytku (maseczki materiałowe)



Można je kupić lub uszyć samodzielnie. Europejski Komitet Normalizacyjny (CEN) opublikował robocze porozumienie dotyczące maseczek ochronnych. Określa ono wymogi dotyczące maseczek materiałowych, m.in. tego, jak należy je nosić i prac. Zawiera też instrukcje, jak samodzielnie uszyć taką maseczkę. Tego rodzaju maseczki nadają się do użytku przez ogół społeczeństwa, ale są nieodpowiednie do stosowania w środowisku medycznym. Maseczki wielokrotnego użytku ograniczają rozprzestrzenianie się wirusa i przenoszenie go na inne osoby noszące takie maseczki, jeżeli są odpowiednio założone i czyste oraz nie są wyposażone w zawory, przez które może wydostawać się niefiltrowane powietrze. Istnieje wiele różnych rodzajów maseczek wielokrotnego użytku. Ważne jest, żeby zakrywały one usta, nos i brodę, były wielowarstwowe (składające się co najmniej z dwóch, a najlepiej trzech warstw),



wykonane z materiału nadającego się do prania, najlepiej w temperaturze 60°C. Materiał, z którego wykonana jest maseczka, powinien przepuszczać powietrze i być wystarczająco miękki i elastyczny, żeby szczelnie zakrywać twarz. Nie może też być zbyt ciepły i drażniący oraz nienadający się do prania w temperaturze 60°C. Przed nałożeniem maski oraz każdorazowo po dotknięciu lub zdjęciu maski należy umyć ręce. Maseczka wielokrotnego użytku musi być prana co najmniej raz dziennie. Maseczki można prac z inną odzieżą w najwyższej dopuszczalnej temperaturze. Maseczki najlepiej suszyć w suszarce bębnowej.

- Maseczek wielokrotnego użytku nie można mrozić w celu usunięcia czynników powodujących skażenie. Wirusy lub bakterie pozostają na tkaninie i pomimo mrożenia nie tracą zdolności do zakażenia w niskich temperaturach.

Maseczki wielokrotnego użytku nie spełniają tych samych standardów co maseczki pracowników ochrony zdrowia i nie są odpowiednie w przypadku bliskiego kontaktu, jeśli możliwość bliskiego kontaktu uzależniona jest od noszenia maseczek.

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



Takie maski są specjalnie zaprojektowane do użytku przez pracowników medycznych opiekujących się pacjentami z chorobami zakaźnymi przenoszonymi drogą kropelkową, takimi jak COVID-19, grypa, gruźlica czy odra. Rozmiar takich masek musi być dopasowany do danego użytkownika.

PAMIĘTAJ!

Maseczka noszona na czole, pod nosem, pod brodą, na ramieniu lub zwisająca z ucha nie zapewnia żadnej ochrony.



Maseczki i przyłbice NIEZAPEWNIAJĄCE ochrony przed rozprzestrzenianiem się chorób przenoszonych drogą kropelkową (np. COVID-19, grypa)

1. Maseczki z zaworami wydechowymi



Celem maseczki jest zapobieganie przenoszeniu wydychanych kropelek wydzieliny na inne osoby. Jeżeli maseczka jest wyposażona w zawór jednokierunkowy lub otwór wentylacyjny, przez który przedostaje się niefiltrowane powietrze, kropelki wydzieliny mogą być przenoszone na innych. Taka maseczka nie zmniejsza ryzyka przeniesienia zakażenia z osoby chorej na COVID-19 na inne osoby. Główny

epidemiolog **nie zaleca** noszenia maseczek z zaworem.

2. Przyłbica



Przezroczyste plastikowe osłony twarzy zastępują okulary ochronne. Zapobiegają one osiadaniu kropelek wydzieliny na twarzy użytkownika i chronią go przed dotykiem twarzy. Są wykonane z różnych materiałów i mają różny kształt, ale powinny sięgać od czoła do obszaru poniżej podbródka. 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. Przyłbicę należy

zakładać czystymi rękami oraz umyć i zdezynfekować ręce po jej zdjęciu. Przyłbice przeznaczone są do jednorazowego użytku, ale w przypadku wielokrotnego stosowania po każdym użyciu przyłbicę należy umyć za pomocą wody i mydła lub zdezynfekować. Pracownicy medyczni opiekujący się pacjentami z COVID-19 i noszący przyłbicę powinni nosić pod nią maseczkę.

Przyłbica może być przydatna, gdy twarz użytkownika musi być widoczna, ponieważ nie utrudnia mowy.

Osoby, które nie mogą nosić maseczek z powodów zdrowotnych lub ze względu na utratę słuchu i które zamiast maseczki noszą przyłbicę, powinny nosić na tyle dużą przyłbicę, aby właściwie osłaniała boki twarzy i podbródek. Mogą również nosić osłonę twarzy połączoną z kapturem.



- Przyłbice **nie** zastępują maseczek ochronnych
- Maseczki plastikowe **nie** zastępują maseczek ochronnych