



Obowiązujące środki zapobiegawcze w związku z pandemią COVID-19

Wytyczne dotyczące noszenia maseczek chroniących przed chorobami przenoszonymi drogą kropelkową

Organy władzy zajmujące się ochroną zdrowia zniosły obowiązek noszenia maseczek przez wszystkie osoby w miejscach publicznych oraz przez osoby wykonujące niektóre zawody w celu zapobiegania COVID-19. Stanowi to rezultat dobrych wyników szczepień i ograniczenia infekcji do minimum.

Główny Epidemiolog przypomina, że szczepienia przeciwko COVID-19 chronią przede wszystkim przed ciężką postacią choroby wywołanej przez wirusa. Osoby zaszczepione nadal jednak mogą się zarazić wirusem, a nawet przenosić go na innych. Z tego względu zaleca się usilnie dalsze zachowywanie ostrożności w związku z pandemią COVID-19, która wciąż szerzy się w wielu częściach świata, ponieważ jak dotąd, w lipcu 2021 r., odsetek osób zaszczepionych nie jest wszędzie tak wysoki jak w Islandii.

Zachęca się wszystkich do:

- unikania tłumów i zachowywania dystansu 1 metra od innych, na ile to możliwe,
- zakrywania ust i nosa podczas kaszlenia i kichania (za pomocą chusteczek higienicznych lub zagłębienia łokcia),
- częstego mycia i odkażania rąk,
- wietrzenia pomieszczeń,
- noszenia maseczek w zamkniętych, zatłoczonych i pozbawionych wentylacji pomieszczeniach,
- stosowania się do zasad zapobiegania zakażeniom obowiązujących w miejscu pobytu.

Główny Epidemiolog zaleca, aby osoby z objawami mogącymi wskazywać na COVID-19 (ból gardła, kaszel, gorączka, płytki oddech, ból kości i mięśni, zmęczenie, nagła utrata węchu i smaku) niezwłocznie wykonały test i pozostawały w domu do czasu ustąpienia objawów, nawet jeśli nie zostanie stwierdzone zakażenie COVID-19.

Higiena rąk i zasady stosowania maseczek ochronnych

Ważne, aby osoby świadczące wszelkiego rodzaju usługi przed ich wykonaniem myły i odkażały ręce, nawet w obecności usługobiorcy.

Osoby opiekujące się chorymi powinny nosić maseczki, zwłaszcza jeśli wymaga tego pacjent lub pracodawca. W przypadku wykonywania usług wymagających bliskiego kontaktu również należy zasłaniać usta i nos maseczką, jeśli poprosi o to usługobiorca.

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 wychwytuje 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 chirurgiczną 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 zmieszanych.

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

2. Maseczki wielokrotnego użytku (maseczki materiałowe)



Można je kupić lub uszyć samodzielnie. [Robocze porozumienie](#) dotyczące maseczek ochronnych zostało opublikowane przez Europejski Komitet Normalizacyjny (CEN) przy udziale przedstawiciela Islandii. Porozumienie określa wymogi odnośnie do maseczek materiałowych, m.in. jak należy je nosić i prać. 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; ograniczają rozprzestrzenianie się wirusa i przenoszenie go na inne osoby noszące takie maseczki, jeżeli są odpowiednio założone i 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 prać 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 swojej zakaźności 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, gdzie może zachodzić konieczność interwencji w obrębie dróg oddechowych, co wiąże się z możliwością wydzielania przez pacjenta kropelek zawierających dużą ilość wirusa. Rozmiar takich masek musi być dopasowany do danego użytkownika.

PAMIĘTAJ!

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



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 wyposażona jest 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 w celu zapobiegania rozprzestrzeniania się wirusów.

2. Przyłbica



Przezroczyste przyłbice z tworzywa sztucznego zasłaniające twarz służą do ochrony oczu osób noszących takie przyłbice, czyli zastępują okulary ochronne. Zapobiegają 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. Przed założeniem i po

zdejęciu przyłbicy należy umyć ręce. Nie należy też dotykać przyłbicy, ale jeśli to się zdarzy, po dotknięciu należy umyć lub zdezynfekować ręce. 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.

Twarz osoby noszącej przyłbicę jest widoczna, a sama przyłbica nie utrudnia mówienia, może być zatem przydatna w określonych sytuacjach. 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**