



Reikalavimų dėl COVID-19 tęsinys

Rekomendacijos dėl kaukių dėvėjimo apsaugant nuo lašelinio būdu ir per kvėpavimo takus plintančių ligų

Sveikatos apsaugos įstaigos panaikino privalomą reikalavimą visuomenei ir atitinkamų profesijų atstovams dėvėti veido kaukes viešoje vietoje bei asmeninės veiklos metu, siekiant išvengti COVID-19 infekcijos. Reikalavimas panaikintas dėl gerų skiepavimo rezultatų ir sėkmingo minimalaus naujų užsikrėtimo atvejų skaičiaus palaikymo.

Vyriausiasis epidemiologas norėtų priminti, kad skiepijimas nuo COVID-19 visų pirma apsaugo žmones nuo viruso sukeltų sunkių ligų. Tačiau paskiepyti asmenys gali užsikrėsti virusu ir perduoti jį kitiems. Todėl visiems rekomenduojama ir toliau likti budriems dėl COVID-19, nes pandemija daugelyje pasaulio šalių dar nesibaigė, o daugelyje vietų skiepijimas dar nepasiekė tokio masto, kaip čia 2021 m. liepos mėn.

Visiems rekomenduojama:

- Vengti susibūrimų ir, kiek įmanoma, laikytis bent 1 metro atstumo nuo kitų žmonių.
- kosint ir čiaudint prisidengti burną (vienkartine popierine servetėle ar alkūne)
- dažnai plauti ir dezinfekuoti rankas
- užtikrinti gerą vėdinimą
- uždaroje patalpose, susibūrimuose ir blogai vėdinamose vietose dėvėti veido kaukę
- laikytis infekcijos prevencijos taisyklių, galiojančių tose vietose, kur jūs būnate

Vyriausiasis epidemiologas ir toliau rekomenduoja asmenims, jaučiantiems į COVID-19 infekciją panašius simptomus (gerklės skausmą, kosulį, karščiavimą, apsunkintą kvėpavimą, kaulų ir raumenų skausmus, nuovargį, staigų skonio ir kvapo praradimą) pasitikrinti nedelsiant ir niekur neiti, kol išlieka simptomai, net jei COVID-19 infekcija nenustatyta.

Rankų dezinfekavimas ir veido kaukių dėvėjimas

Svarbu, kad bet kokių paslaugų teikėjai plautų ir dezinfekuotų rankas prieš teikdami paslaugą, galbūt net ir asmens, kuriam bus teikiama paslauga, akivaizdoje.

Besirūpinantieji sergančiais asmenimis turėtų dėvėti veido kaukes, ypač jei pacientas ar darbdavys to reikalauja. Būtina atsižvelgti į artimo kontakto reikalaujančių paslaugų gavėjų reikalavimus, jei jie nori, kad paslaugos teikėjas dėvėtų veido kaukę.

Rekomendacijos dėl kaukių dėvėjimo apsaugant nuo lašelinio būdu ir per kvėpavimo takus plintančių ligų (pvz., COVID-19, gripo)

1. Vienkartinės „chirurginės“ kaukės su elastine juostele šonuose ir įmontuota viela, padedanti prisitaikyti prie nosies formos



Šios kaukės yra iš trijų sluoksnių į popierių panašios medžiagos ir daleles filtruojančiu sluoksniu tarp jų. Šios kaukės yra skirtingo storio, absorbuoja skirtingą kiekį drėgmės ir pasižymi skirtingomis filtravimo savybėmis. Jos sulaiko kaukę dėvinčiojo kvėpavimo takų išskiriamus lašelius, seiles, todėl į aplinką jų patenka mažiau. Kaukės mažina tikimybę jas dėvintiems asmenims užsikrėsti virusu, nes filtruoja įkvepiamą orą.

Prieš užsidedant chirurginę kaukę ir ją palietus ar nusiėmus, reikia plauti rankas. Chirurginė kaukė turi priglusti prie veido, uždengti nosį, burną ir smakrą. Chirurginę kaukę reikia keisti, kai ji sudrėksta arba yra pažeista. Ilgiausiai ją galima dėvėti 4 val. Jei kaukę naudojama trumpai ir bus naudojama dar kartą, tarp naudojamų ją reikia laikyti uždaroje talpykloje, o prieš liečiant kaukę, reikia nusiplauti ir dezinfekuoti rankas. Naudotas kaukes reikia mesti į bendrosios paskirties atliekas.

- [Plakatas apie saugų chirurginių kaukių naudojimą](#)

2. Daugkartinio naudojimo kaukės (kaukės iš audinio)



Jas galima nusipirkti arba pasisiūti namuose. [Darbinio seminaro susitarimą](#) dėl veido kaukių paskelbė Europos standartizacijos komitetas (CEN), dalyvaujant Islandijos atstovui. Jis nustato reikalavimus, kuriuos turi atitikti medžiaginės kaukės, pavyzdžiui, kaip jas naudoti ir kada skalbti, taip pat pateikia instrukcijas kaip tokias kaukes siūti. Tokios veido kaukės tinka visuomenei, tačiau nėra naudojamos sveikatos priežiūroje; jos gali sumažinti viruso perdavimą kitiems iš kaukes dėvinčių asmenų, jei yra dėvimos teisingai ir neturi nefiltruotą orą išleidžiančio vožtuvo. Yra daug skirtingų daugkartinio naudojimo kaukių, tačiau jos turi uždengti nosį, burną ir smakrą; jos turi sandariai priglusti prie veido; jos turi būti kelių sluoksnių (mažiausiai dviejų sluoksnių, o pageidautina trijų sluoksnių); jos turi būti pasiūtos iš audinio, kurį galima skalbti 60°C temperatūroje. Veido kaukėms naudojamas audinys turi būti pralaidus orui, pakankamai minkštas ir lankstus, kad priglustų prie veido, nekaitintų, nedirgintų ir būtų atsparus skalbiant 60°C temperatūroje. Prieš užsidedant kaukę ir ją palietus ar nusiėmus rankas reikia plauti. Daugkartinio naudojimo kaukę reikia skalbti bent kasdien. Jas galima skalbti su kitais skalbiniais aukščiausioje temperatūroje, kokia yra tinkama kaukės audiniui. Geriausia kaukes

džiovinti džiovyklėje.



džiovinti džiovyklėje.

- Daugkartinio naudojimo kaukių negalima užšaldyti, tokiu būdu panaikinant teršalus. Virusai ir bakterijos lieka audinyje ir nepraranda sugebėjimo užkrėsti po šaldymo.

Daugkartinio naudojimo kaukės nėra standartizuojamos tokiu pačiu būdu, kaip sveikatos priežiūros specialistams skirtos kaukės ir jos netinka veiklai, atliekamai esant artimam kontaktui, jei atstumų nustatymo taisyklės yra pagrįstos kaukių naudojimu.

3. Apsauginės kaukės su respiratoriumi (smulkių dalelių filtravimo kaukės FFP2, (N95), FFP3, (N99))



Šios kaukės specialiai skirtos sveikatos priežiūros specialistams, kurie rūpinasi oru perduodamomis infekcinėmis ligomis sergančiais pacientais, pavyzdžiui, COVID-19, gripu, tuberkulioze ar tymais, kai reikalinga intervencija į kvėpavimo takus ir gali susidaryti lašeliai, kuriuose gali būti didelis kiekis teršalų iš paciento, kurie gali išplisti. Tokios kaukės turi būti pritaikytos konkrečiam žmogui, kad jis naudotų tinkamo

dydžio kaukę.

NEPAMIRŠKITE!

Veido kaukė nenaudinga, jei ji dėvima ant kaklo, kaktos, nosies, po nosimi, po smakru, kabo ant ausies ar rankos.



Veido kaukės ir skydeliai, kurie NETINKA apsisaugant nuo lašeline būdu ir per kvėpavimo takus plintančių ligų (pvz., COVID-19, gripo)

1. Veido kaukės su iškvėpimo vožtuvais



Veido kaukė skirta apsaugoti nuo ore esančių lašelių patekimo kitiems. Jei veido kaukė yra su vienpusiu vožtuvu arba oro anga, pro kurią išpučiamas nefiltruotas oras, lašeliai gali būti perduoti kitiems. Todėl tokios veido kaukės nemažina rizikos užsikrėsti nuo sergančiojo COVID-19 asmens. Vyriausiasis epidemiologas **nerekomenduoja** naudoti veido kaukės su vožtuvu viruso plitimui išvengti.

2. Veido skydelis / dangalas



Skaidrūs plastikiniai veido dangalai visų pirma skirti apsaugoti skydelį dėvinčiojo akis ir nepakeičia apsauginių akinių. Jie gali apsaugoti nuo lašelių patekimo ant veido bei užkerta kelią dėvinčiajam veido dangalą liesti veidą. Dangalai pagaminti iš skirtingų medžiagų, yra skirtingų formų, tačiau turi už dengti veidą nuo kaktos ir gerokai po smakru. Šie dangalai yra atviri apačioje ir šonuose, todėl neapsaugo nuo lašelių plitimo kosint bei čiaudint, todėl neužtikrina tokios pačios apsaugos kaip kaukės. Prieš užsidedant ir nusiimant dangalą, reikia plauti rankas, o plastikinio dangalo nereikėtų liesti, tačiau, jei taip atsitiko, reikia plauti ir dezinfekuoti rankas. Veido dangalai yra vienkartiniai, tačiau, jei naudojami kelis kartus, po naudojimo turi būti plaunami su muilu ir vandeniu arba dezinfekuojami.

Sveikatos priežiūros specialistai, gydantys COVID-19 sergančius pacientus ir naudojantys veido skydelius / dangalus, po jais turi dėvėti kaukę.

Veido dangalą dėvinčiojo asmens veidas matosi, dangalas netrukdo kalbėti, todėl turėtų būti naudojamas atitinkamose situacijose. Tie, kas negali dėvėti veido kaukės dėl sveikatos arba neprigirdėjimo ir vietoj kaukės dėvi veido skydelį, turėtų rinktis skydelį, kuris dengia veido šonus ir gerokai po smakru arba skydelį su gobtuvu.



- **Veido skydeliai / dangalai nepakeičia kaukių**
- **Plastikinės kaukės nepakeičia kaukių**