

Obowiązek zakrywania ust i nosa.

16.04.2020 wchodzi w życie Rozporządzenie Ministra Zdrowia, zgodnie z którym w miejscach publicznych będzie można przebywać tylko z zasłoniętymi ustami i nosem. Chodzi o to, aby osoby, które chorują na COVID-19 bezobjawowo, nie zakażały innych.

Wydane rozporządzenie jest związane ze zwalczaniem epidemii COVID-19, są to działania profilaktyczne, zapobiegające rozprzestrzenianiu się tego wirusa.

Przypomnijmy, że wirus jest przenoszony z człowieka na człowieka:

- drogą kropelkową: np. przez kichanie,
- drogą pośrednią: np. poprzez dotykanie obiektów lub powierzchni, które zostały wystawione na działanie wirusa, a następnie dotknięcie ust, nosa lub oczu.

W walce z korona wirusem ważna jest profilaktyka:

- częste mycie rąk – używanie mydła i wody, a jeśli nie mamy do nich dostępu użycie płynów/ żeli na bazie alkoholu,
- stosowanie odpowiednich zasad ochrony podczas kaszlu i kichania – zakrycie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką, którą należy natychmiast wyrzucić do zamkniętego kosza i umycie rąk,
- zachować bezpieczną odległość,
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust – dotykając je możesz przenieść zanieczyszczenia rękami z powierzchni na siebie.

Z projektu rozporządzenia wynika, że w tych miejscach musimy mieć zasłonięty nos i usta:

- ulica,
- sklep,
- apteka,
- kościół,
- urząd,
- poczta,
- komunikacja miejska,
- taksówka,
- las,
- park,
- zoo

W tych miejscach nie musimy zasłaniać nosa i ust:

- np. w domu,
- w samochodzie (jeśli poruszają się nim osoby wspólnie zamieszkujące),
- w pracy (jeżeli odstęp pomiędzy pracownikami wynosi co najmniej dwa metry, a pracodawca zapewnia środki do dezynfekcji rąk i powierzchni).

Obowiązek noszenia maseczki nie dotyczy:

- dzieci do lat 4,
- osoby, która nie mogą zakrywać ust lub nosa z powodu stanu zdrowia, całościowych zaburzeń rozwoju, niepełnosprawności intelektualnej w stopniu umiarkowanym albo głębokim lub niesamodzielności;
- osoby wykonującej czynności zawodowe, służbowe lub zarobkowe w budynkach, zakładach, obiektach, placówkach i targowiskach (straganach), z wyjątkiem osoby wykonującej bezpośrednią obsługę interesantów lub klientów. To oznacza, że osoby sprzątające, wykonujące czynności naprawcze są wyłączone z obowiązku zakrywania ust i nosa.
kierującego środkiem publicznego transportu zbiorowego.
- duchownego sprawującego kult religijny, w tym czynności lub obrzędy religijne, podczas jego sprawowania.
- żołnierza Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej i wojsk sojuszników, a także funkcjonariusza Służby Kontrwywiadu Wojskowego i Służby Wywiadu Wojskowego.

Oprócz maseczek (bawełnianych czy z filtrami, np. tzw. smogowymi) twarz możemy zasłonić szalikiem, chustą czy innym materiałem, choćby wyciętym kawałkiem bluzki. Warto korzystać z maseczek wielokrotnego użytku.

Bawełniane maseczki wielokrotnego użytku należy regularnie (np. po jednodniowym, kilkugodzinnym noszeniu) prać w pralce w temperaturze powyżej 60 stopni Celsjusza (nie należy mieszać ich z innym praniem). Są również inne metody. Maseczkę można wygotować lub umieścić na pół godziny w naczyniu żaroodpornym w piekarniku nagrzanym do 70 stopni. Po każdej z tych czynności warto dokładnie wyprać maseczki. Najlepiej kupić maseczki w aptece lub profesjonalnym sklepie ze sprzętem medycznym. Taka maska posiada odpowiednie certyfikaty i zapewni nam najlepszą ochronę. Na rynku znajdziemy kilka rodzajów maseczek. Dostępne są one w aptekach stacjonarnych lub internetowych.

Maseczkę można też zrobić samemu - w internecie jest wiele poradników - co istotne, nie trzeba mieć maszyny do szycia ani nawet igły i nici. Ważne, by maseczka czy szalik bardzo dokładnie przylegały do twarzy.

Jak prawidłowo nosić maseczkę?

- Przed założeniem maski należy umyć lub zdezynfekować ręce.
- Maskę zakładamy przed wyjściem z domu w miejsce publiczne.
- Maseczka musi dobrze przylegać do twarzy, nie mogą robić się prześwity po bokach.
- Maska powinna być założona na usta i nos. Maska powinna być sucha.
- Pod żadnym pozorem nie dotykaj zewnętrznej części maseczki.
- Maskę trzeba prawidłowo ściągać - chwycić za troczki lub gumki podtrzymujące materiał na twarzy i zdejmij ją z głowy.
- Po zdjęciu maski myjemy ręce.
- Nie odkładaj maski na żadną z powierzchni (blat kuchni, stół, krzesło) tylko bezpośrednio po zdjęciu wrzuć do woreczka, a następnie do kosza (lub prania, jeśli to maseczka wielokrotnego użytku).
- Używając maseczek bawełnianych lub innych wielorazowych trzeba pamiętać o właściwej dezynfekcji. Można ją spryskać roztworem alkoholu (minimum 70% spryskać i poczekać aż wyschnie) i zostawić do wyschnięcia.
- Prać należy w temperaturze powyżej 60°C (najlepiej 90°C) z dodatkiem detergentu.
- Po wypraniu i wysuszeniu maseczek należy je wyprasować z użyciem maksymalnej temperatury.

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę

World Health Organization

- 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 - chwyc ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)
- 6** **Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika;** umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

Nie wrzucaj maseczki do toalety!

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWO REPUBLIKA POLSKA
INSPEKCJA SANITARNA

Pielęgniarka - NZOZ „Szkol-Med.”S.C.