

Zasady stosowania masek

Przy korzystaniu z masek medycznych zasadnicze znaczenie dla zapewnienia ich skuteczności i uniknięcia dalszej transmisji zakażenia mają ich prawidłowe użytkowanie i utylizacja:

- 1) Zakładaj maskę ostrożnie, upewnij się, że zakrywa usta i nos, a następnie zawiąż/załóż ją tak, by jak najmniej odstawała od twarzy
- 2) Unikaj dotykania założonej maski
- 3) Stosuj odpowiednią technikę zdejmowania maski: nie dotykaj przedniej części, tylko rozwiąż troczki z tyłu głowy/zdejmuj tylko dotykając gumek przy uchu
- 4) Po zdjęciu maski lub jej przypadkowym dotknięciu zdezynfekuj ręce środkiem na bazie alkoholu lub umyj je wodą i mydłem
- 5) Wilgotną maskę wymień na nową, czystą i suchą
- 6) Nie korzystaj ponownie z maski jednorazowego użytku
- 7) Maskę jednorazową wyrzuć natychmiast po użyciu.

Nieprawidłowe stosowanie

Bardzo wiele osób stosuje maseczki nieprawidłowo, przez co ryzyko zakażenia wzrasta.

- Ludzie noszący maseczki często nie zakrywają sobie nosa. W ten sposób maseczka nie spełnia swojej podstawowej funkcji.
- Nie należy ściągać jej w trakcie noszenia na brodę, bo wtedy patogeny, które znalazły się na zewnętrznej powierzchni, mogą się bardzo łatwo dostać do naszego organizmu. Takie użytkowanie jest zupełnie bezcelowe.

Zakładanie i zdejmowanie maseczki

- Przy zakładaniu maseczek istotne jest to, by zachodziła ona na nos i brodę. Zazwyczaj maseczki są rozciągliwe, bo są specjalnie sfałdowane. Te bardziej specjalistyczne posiadają też listewkę, którą dogina się na nosie. Należy to zrobić dokładnie, by była ona szczelna, lecz nie za mocno, by nie utrudniać oddychania. W tych prostszych maseczkach takiego rozwiązania nie ma i mogą być większe przedmuchy na nosie.
- Teoretycznie przed założeniem maseczki powinniśmy umyć ręce. Ważne też, by w trakcie noszenia maseczki jej nie dotykać.

Nie tyle sposób ściągnięcia samej maseczki jest ważny, bo jeśli wychwyciła ona patogeny, to znajdują się one nawet na zausznikach, lecz **dokładne mycie rąk po tej czynności**. Nie łapiemy maseczki za zewnętrzną stronę, ale najlepiej za zauszniki, choć i tam znaleźć mogą się patogeny

Zasada podstawowa to mycie rąk po każdej takiej czynności.

Maseczki chirurgiczne są produktem jednorazowym. Przy maseczkach materiałowych musimy zdawać sobie sprawę z tego, że przenoszenie takiej maseczki (materiałowej) do prania, wiąże się ze zwiększaniem ryzyka zakażenia. **Samo upranie w wyższej temperaturze (powyżej 60 C°) i uprasowanie wirusa zabije**. Natomiast wszystkie czynności wykonywane z nią przed powiniśmy robić ze świadomością, że patogen może się na niej znajdować.

Segreguj odpady właściwie

Zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego w sprawie postępowania z odpadami wytwarzanymi w czasie występowania zakażeń koronawirusem, środki zapobiegawcze (maseczki, rękawiczki) powinny być wrzucane do pojemnika/worka na odpady zmieszane.

Odpady wytwarzane w miejscach kwarantanny lub izolacji, ze względu na miejsce powstawania oraz na ich skład, stanowią odpady komunalne.

Zużyte rękawiczki i maseczki wyrzucić do zmieszanych

Zużyte środki ochronne stanowią zagrożenie rozprzestrzeniania się koronawirusa. Dlatego mieszkańcy, po użyciu jednorazowych rękawiczek i maseczek, powinni bezzwłocznie wyrzucić je do kosza na odpady zmieszane.



W związku ze stanem epidemii, od 2 kwietnia, sklepy muszą zapewnić klientom rękawiczki lub środki do dezynfekcji rąk. Dodatkowo rząd wprowadził od 16 kwietnia, obowiązek zasłaniania ust i nosa w miejscach publicznych.

Zdejmuj rękawice i maski ostrożnie

Jak zaleca Główny Inspektorat Sanitarny, aby prawidłowo zdjąć rękawice, powinniśmy złapać palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnąć ją (bez dotykania skóry), wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch. Następnie, ruchem ślizgowym włożyć palce gołej dłoni między drugą rękawicę a nadgarstek i zdjąć rękawicę, zwijając ją wzdłuż dłoni. Potem naciągnąć na utrzymaną w palcach rękawicę i obie wyrzucić do kosza oraz zdezynfekować ręce.

Pamiętajmy również, że przed nałożeniem maski musimy umyć ręce wodą i mydłem lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu. Następnie powinniśmy zakryć nos i usta maską, upewniając się, że między twarzą a maską nie ma przerwy i materiał dobrze przylega. Staramy się nie dotykać maski podczas jej używania, a jeśli to zrobimy - umyć dłonie lub je zdezynfekować. Maskę powinniśmy wymienić na nową, gdy tylko będzie wilgotna.

GIS przypomina, abyśmy nie używali ponownie masek jednorazowych. Aby zdjąć maseczkę bezpiecznie, musimy chwycić ją z tyłu, za wiązanie, a potem zdezynfekować dłonie. Nie wolno dotykać przodu maski.

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



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 - chwyć 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



Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice

Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wymij rękawicę z opakowania



2

Uchwyc ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń



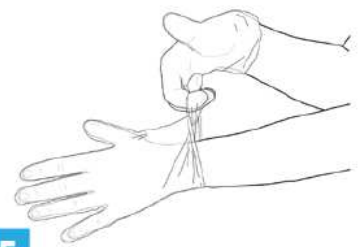
3

Nałóż pierwszą rękawicę



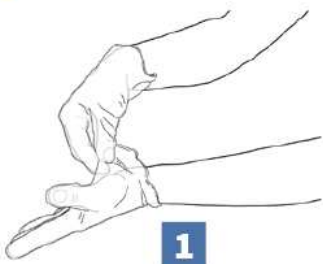
4

Drugą rękawicę wymij gołą dłońią



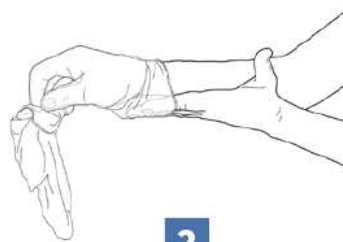
5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjętą rękawicę do kosza

ZDJEMOWANIE:



Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!



Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!