

Od czwartku (16 kwietnia), w miejscach publicznych trzeba będzie zasłaniać usta i nos. Można użyć do tego maseczek, chustki lub kawałka zwykłego materiału. Ale pamiętajmy - największą ochroną przed koronawirusem jest izolacja.

Czym możemy zakryć usta i nos? Co warto wiedzieć?

1. **Maseczki chirurgiczne jednorazowego użytku** - tworzą fizyczną barierę między błonami śluzowymi a potencjalnym zanieczyszczeniem. Nie zapewniają jednak pełnej szczelności ponieważ są luźno dopasowane do twarzy. Nie filtrują też powietrza i szybko nabierają wilgoci. Dlatego powinny być zdejmowane po kilkunastu minutach od założenia. Maski te chronią przed większymi cząsteczkami, o średnicy powyżej 1 mikrometra (μm), a nie przed samymi wirusami o średnicy mierzonej w nanometrach (w przypadku koronawirusa jest to 60-140 nm). Stanowią jednak skuteczną barierę dla aerozoli, w których mogą być obecne wirusy.
2. **Maski filtrujące** - mają za zadanie zatrzymywanie pyłów zawieszonych w powietrzu i aerozoli. Składają się nie tylko z materiału o gęstym splocie, ale także z filtra oczyszczającego. Są wśród nich maski jednorazowe - oznaczone symbolem NR (można je nosić maksymalnie 8 godzin), a także maski do użytku wielokrotnego, oznaczone symbolem R. W maseczkach wielorazowych trzeba regularnie zmieniać filtr (co 28 dni lub częściej).
3. **Maseczki szyte samodzielnie** - stanowią barierę mechaniczną. Każda wielorazowa materiałowa maseczka po użyciu powinna być wyprana w minimum 60 stopniach przez ok. 45 minut. Maseczki trzeba prać oddzielnie. Nie należy dorzucać ich do codziennego prania

Jak prawidłowo używać maseczek ochronnych na twarz?

To najważniejsze zalecenia WHO w tej kwestii:

- maseczki skutecznie chronią tylko wtedy, gdy są właściwie używane, co oznacza m.in. towarzyszące ich noszeniu częste i dokładne mycie rąk - z użyciem mydła lub środków dezynfekujących na bazie alkoholu (ręce należy umyć m.in. przed założeniem maseczki),
- zakładając maseczkę dokładnie zakryj nią usta i nos, tak aby nie było szpar pomiędzy maseczką a powierzchnią twarzy,
- unikaj dotykania maseczki, którą nosisz na twarzy, a jeśli to ci się zdarzy - umyj ręce,
- zmień maseczkę na nową wtedy, kiedy stwierdzisz, że jest już mocno zawilgocona,
- po zdjęciu maseczki jednorazowego użytku nie zakładaj jej ponownie, lecz od razu wyrzuć do zamkniętego pojemnika na śmieci i umyj ręce,

Od czwartku obowiązkowo trzeba będzie zakrywać usta i nos!

- zdejmując maseczkę rób to tak, aby dotykać jej tylko „od tyłu” (czyli za gumki / sznureczki mocujące), unikając dotykania jej przedniej części - po czym koniecznie umyj ręce.