

Maseczka na koronawirusa: czy chroni przed zachorowaniem?

Czy maseczki chronią przed zakażeniem koronawirusem? Czy warto kupować maseczki chirurgiczne lub budowlane? Kto powinien nosić maseczkę ochronną na twarz? Światowa Organizacja Zdrowia wydała zalecenia w tej sprawie. Okazuje się, że tylko trzy grupy ludzi powinny regularnie korzystać z maseczek. Kto musi nosić maskę? Sprawdź dokładne zalecenia.

Koronawirus z Chin COVID-19 jest obecnie jednym z największych zagrożeń zdrowotnych na świecie. Rozprzestrzenia się szybko, a zakażonych wciąż przybywa.

Choroba może rozprzestrzeniać się pomiędzy ludźmi drogą kropelkową, gdy osoba z COVID-19 kaszle lub wydycha powietrze. Kropelki te lądują na przedmiotach i powierzchniach wokół osoby zdrowej. Inni ludzie łapią COVID-19 dotykając skażonych przedmiotów lub powierzchni, a następnie dotykając swoich oczu, nosa lub ust. Ludzie mogą również złapać COVID-19, jeśli mają kontakt z wydzielinami z nosa lub ust osoby z COVID-19.

Czy maseczki chirurgiczne chronią przed grypą?

Badacze postanowili zakończyć wieloletni spór dotyczący maseczek i ich roli w ochronie przed grypą oraz innymi wirusami atakującymi drogi oddechowe. Część osób uważała, że zwykłe, tańsze maseczki chirurgiczne są tak samo skuteczne jak droższe maski ochronne z filtrami. Inni sugerowali, że wręcz odwrotnie.

Więcej o chorobie

Główną drogą rozprzestrzeniania się choroby jest ślina wydalana przez osobę, która kaszle. Ryzyko złapania COVID-19 od osoby bez objawów jest bardzo niskie. Jednak wiele osób z COVID-19 doświadcza jedynie łagodnych objawów, dlatego możliwe jest złapanie COVID-19 od osoby, która ma na przykład tylko łagodny kaszel i nie czuje się źle.

Czy maska chroni przed koronawirusem?

Światowa Organizacja Zdrowia wydała w sprawie maseczek rekomendację. Według WHO osoby bez objawów oddechowych, takich jak kaszel, nie muszą nosić maski medycznej. Zaleca się natomiast stosowanie masek dla osób z objawami COVID-19 oraz osób opiekujących się osobami z objawami, takimi jak kaszel i gorączka. Używanie masek ma kluczowe znaczenie dla pracowników służby zdrowia i osób, które opiekują się kimś w domu lub w zakładzie opieki zdrowotnej.

Co więcej, WHO zaleca racjonalne stosowanie masek medycznych, aby uniknąć niepotrzebnego marnowania cennych zasobów i niewłaściwego użycia masek. Zaleca się używanie masek tylko wtedy, gdy występują objawy oddechowe (kaszel lub kichanie), podejrzewa się zakażenie COVID-19 z łagodnymi objawami. Podejrzanie zakażenia COVID-19 jest związane z podróżowaniem w obszarach, w których zgłoszono przypadki, lub bliskim kontaktem z osobą, która podróżowała w tych obszarach i zachorowała.

Ani WHO ani żadna inna organizacja nie zabraniają noszenia maseczek na twarz. Każdy człowiek może maseczkę kupić i użytkować, warto jednak wiedzieć, że maseczki chirurgiczne (dostępne na przykład w aptekach) są jednorazowe i takie maseczki należy wymieniać bardzo często.

Dlatego maseczki poleca się stosować tylko w przypadku, gdy:

- jako zdrowi opiekujemy się chorą osobą;
- jako chorzy znajdujemy się w miejscu publicznym lub wśród domowników.

Chora osoba powinna zakładać maseczkę w celu redukcji rozpylania wirusa podczas kaszlu, kataru, mówienia. Wirus znajduje się na mikrokroplach pary wodnej, dlatego istnieje możliwość zatrzymania go na tkaninie lub filtrze, przez który oddychamy. Najprostsze maseczki chirurgiczne zatrzymują cząsteczki wirusa, ale powinny być stosowane jednorazowo, co oznacza jeden kontakt z osobą chorą, zwykle trwa około 10-15 minut. Po użyciu należy je wyrzucić.

Osoby zdrowe opiekujące się osobą chorą (z potwierdzoną chorobą) powinny stosować maseczkę, by ochronić swoje drogi oddechowe przed wniknięciem wirusa, gdy osoba chora kaszle, kicha, mówi. W tym przypadku jedna znowu, maseczkę należy wyrzucić po każdym kontakcie z chorą osobą, a kontakt ten powinien trwać krótko (10-15 minut).

Jak zakładać i zdejmować maseczkę?

Maska powinna być używana wyłącznie przez pracowników służby zdrowia, osoby z objawami oddechowymi mogącymi wskazywać na koronawirusa i przez opiekunów osób znajdujących się w grupie ryzyka zakażenia wirusem.

Przed dotknięciem maski oczyścić ręce wodą z mydłem lub preparatem do odkażania rąk.

Weź maskę i sprawdź, czy nie ma dziur.

Upewnij się, że właściwa strona maski jest skierowana na zewnątrz.

Umieść maskę na twarzy. Ściśnij metalowy pasek lub sztywną krawędź maski, aby dopasowała się do kształtu nosa.

Pociągnij dół maski, aby zakryła usta i podbródek.

Po użyciu zdejmij maskę; usuń elastyczne pętle z tyłu uszu, jednocześnie trzymając maskę z dala od twarzy i ubrania, aby uniknąć dotykania potencjalnie zanieczyszczonych powierzchni maski.

Wyrzuć maskę do zamkniętego pojemnika natychmiast po użyciu.

Zachowaj higienę rąk po dotknięciu lub wyrzuceniu maski - użyj ściereczki do rąk na bazie alkoholu lub, w przypadku widocznego zabrudzenia, umyj ręce mydłem i wodą.

Pamiętaj, najskuteczniejszym sposobem ochrony przed COVID-19 jest częste mycie rąk, zakrywanie ust zgięciem łokcia podczas kaszlu i kichania oraz zachowanie odległości co najmniej 1 metra od ludzi, którzy kaszlą lub kichają.