

Szájmaszk kisokos

A WHO álláspontja az, hogy aki nem beteg, annak nem kell maszkot hordania, és ezt az álláspontot tükrözik az egyes országok egészségügyi hatóságainak ajánlásai is, de mivel sokféle információt kapunk tudnunk kell a szempontokat, ami alapján eldöntjük, hogy mit követünk.

Sebészi maszk

Cél: Megvédi a maszkot viselőtől- esetleges vírushordozás, vagy légúti tünetek esetén - a többi embert! Arra alkalmas, hogy ha mi magunk betegek vagyunk, köhögünk, tüsszögünk, a kórokozót ne „szórjuk szét” a környezetünkben. De csakis abban az esetben, ha megfelelően alkalmazzuk!



Használat:

- A maszk **felvétele előtt alaposan mossunk kezet** szappannal, vagy dörzsöljük át a kezünket alkoholtartalmú fertőtlenítővel.
- A **maszkot igazítsuk az ornyereghez**, és úgy tegyük fel, hogy az orrot és a száját egyaránt befedje. Bizonyosodjunk meg róla, hogy nincsenek szabad részek a maszk és az arcunk között.
- A **maszk levétele előtt minden esetben mossunk alaposan kezet szappannal, vagy dörzsöljük át a kezünket alkoholtartalmú fertőtlenítővel.**
- **Ne érjünk a maszk külső részéhez, sem felvételkor, sem viselés közben, sem pedig akkor, amikor levesszük!** Ha véletlenül mégis megérintjük, mossunk kezet!
- Minden étkezés, ivás vagy pl. dohányzás után szükséges új maszk
- **Cseréljük le a maszkot, ha nyirkos lesz!**
- Az egyszer használatos maszkokat **ne vegyük fel újra!**
- A használt maszkot azonnal dobjuk ki egy **lefedhető szemetesbe.**

A sebészi maszk korlátozottan nyújt védelmet az egészséges, vírust nem hordozó személy esetén, ha pl, bevásárláskor, vagy tömegközlekedés során használja. A legfontosabb, hogy hazaérkezéskor minden esetben előbb mosson alaposan kezet, mielőtt a maszkot leveszi. Hiszen az otthonunkon kívüli környezetből a kórokozót a kezünkön visszük haza legnagyobb eséllyel, a különböző megérintett, mások által is használt, megérintett felületekről.

Amennyiben kesztyűt használ, figyeljen arra, hogy a boltban, vagy egyéb mások által használt környezetben viselt kesztyűn szintén rengeteg kórokozó tapadhat meg, ezért a **kesztyű viselése nem helyettesíti az alapos, gyakori kézmosást! A kesztyűt soha ne használja újra, minden használat után dobja ki a fedett hulladékgyűjtőbe, és mosson alaposan kezet!**

Házi készítésű textil maszk

A sebészi maszk hiányában elterjedtek a lakosság körében, a különböző szövetből készült maszkok, különböző anyagból, készítőktől függően merevítővel vagy anélkül.



Cél: A sebészi maszkhoz hasonlóan a többieket védjük a maszkot viselőtől, de ez csak abban az esetben igaz, ha megfelelő anyagsűrűségű maszkot használunk, megfelelően illeszkedik az arcra és természetesen a megfelelő módon használjuk.

A textil maszkok hatékonysága a sebészi maszkoktól alacsonyabb, egészséges embert pedig még kevésbé védenek meg a fertőzéstől, mint a sebészi maszkok.

Használat:

- A maszk felvétele előtt alaposan mossunk kezet szappannal, vagy dörzsöljük át a kezünket alkoholtartalmú fertőtlenítővel.
- **A tiszta még nem használt maszkot igazítsuk az orrnyereghez, és úgy tegyük fel, hogy az orrot és a szájat egyaránt befedje.** Bizonyosodjunk meg róla, hogy nincsenek szabad részek a maszk és az arcunk között.
- **A maszk levétele előtt minden esetben mossunk alaposan kezet szappannal, vagy dörzsöljük át a kezünket alkoholtartalmú fertőtlenítővel.**
- Minden étkezés, ivás vagy pl. dohányzás után szükséges **új tiszta maszk.**
- **Ne érjünk a maszk külső részéhez, sem felvételkor, sem viselés közben, sem pedig akkor, amikor levesszük!** Ha véletlenül mégis megérintjük, mossunk kezet!
- Cseréljük le a maszkot, ha **nyirkos** lesz!
- A levett mosásra váró maszkot gyűjtsük zárható műanyag tasakban.
- Mossunk kezet, mielőtt új maszkot tennénk fel!
- Minden használat után **minimum 60 fokon mossuk ki a maszkot, vasaljuk át és tároljuk védett helyen, lehetőleg zárható műanyag tasakban.**

FFP2-es maszk

Cél: A maszk viselőjét védi a vírusokat ürítő egyéntől. Egészségügyi ellátásban javasolt a **légúti tüneteket mutató betegek ellátása** során.



FONTOS: amennyiben gyanú merül fel valakinél vírushordozásra, beteg vagy igazolt fertőzött beteg környezetében él, abban az esetben egyáltalán nem használható ez a típusú maszk mivel kilégzésnél légzéskönnyített, így a **vírusok nagyobb szóródását teszi lehetővé.**

Amennyiben nem egészségügyi dolgozó, közösségben (bolt, hivatal, stb.) visel ilyen típusú maszkot **nagyobb eséllyel terjeszt bármilyen cseppfertőzéssel terjedő megbetegedést,**

tehát a lakossági FFP2 maszk használat nem megakadályozza hanem inkább segíti a vírusok terjedését, így a járványhelyzet súlyosbodását!

Hogyan viseljük helyesen sebészi maszkot

who.int/epi-win

Ezt tegye →

- Wash your hands before touching the mask
- Inspect the mask for tears or holes
- Find the top side, where the metal piece or stiff edge is
- Ensure the colored-side faces outwards
- Place the metal piece or stiff edge over your nose
- Cover your mouth, nose, and chin
- Adjust the mask to your face without leaving gaps on the sides
- Avoid touching the mask
- Remove the mask from behind the ears or head
- Keep the mask away from you and surfaces while removing it
- Discard the mask immediately after use preferably into a closed bin
- Wash your hands after discarding the mask

Ezt ne tegye →

- Do not use a ripped or damp mask
- Do not wear the mask only over mouth or nose
- Do not wear a loose mask
- Do not touch the front of the mask
- Do not remove the mask to talk to someone or do other things that would require touching the mask
- Do not leave your used mask within the reach of others
- Do not re-use the mask

Ne feledje, hogy a maszk viselése önmagában nem védi meg a fertőzéstől, fontos a 2m távolság betartása, valamint a rendszeres szappanos kézmosás!

EPI-WIN World Health Organization