

Preporuke za korištenje maski za lice, medicinskih i zaštitnih maski

Na europskoj, ali i svjetskoj razini uloga maski u smanjenju transmisije virusa postala je intenzivnim predmetom istraživanja te je, osim uloge kirurških maski u zdravstvenom sustavu, istraživana i uloga maski za lice u svakodnevnoj uporabi među općom populacijom.

1. Maske za lice

Maske za lice su, u najširem smislu, maske koje se izrađuju od komercijalno dostupnih dvoslojnih pamučnih materijala gušćeg tkanja i nose se u svakodnevnom životu. Za optimalnu učinkovitost dvoslojnu pamučnu tekstilnu masku za lice, koja ima ulogu tekstilne barijere, treba pravilno nositi (tj. staviti je da čvrsto prianja na nos i usta te da cijelo vrijeme nošenja prekriva istodobno i nos i usta), mijenjati je ako je mokra i ne dirati je dok se nosi.

Upute za proizvođače. Na deklaraciji se mora navesti sirovinski sastav i upute za održavanje, a pri opisu ili reklamiranju maske voditi računa o tome da se ne stvori dojam da je riječ o medicinskom proizvodu ili zaštitnoj opremi. Preporučuje se izrada maski za lice od dvoslojnih pamučnih tekstila gušćeg tkanja.

Upute za rukovanje maskama za lice. Fizička barijera koja nastaje pravilnim nošenjem maske za lice može pružiti određenu zaštitu protiv većih kapljica, u kojima se može nalaziti virus, i spriječiti dodir sluznice usta/nosa s onečišćenim rukama. Takve maske mogu, kao i drugi tekstilni predmeti, usporiti strujanje izdahnutog zraka ili prijenos respiratornih kapljica i pojačati svijest o potrebi za fizičkom udaljenošću kao i o pažljivijem ophođenju prema sebi i drugima u vidu zaštite zdravlja. Na taj se način može pridonijeti smanjenju daljnjeg širenja virusa SARS-CoV-2, a u tom su kontekstu za izradu maski za lice prikladniji pamučni dvoslojni tekstili gustog tkanja.

2. Medicinske maske (kirurške maske)

Medicinske/kirurške maske prvenstveno se koriste za zaštitu drugih osoba od izlaganja potencijalno zaraznim kapljicama one osobe koja nosi masku. Njihova je primjena jednokratna. Odgovarajuća maska također u određenoj mjeri štiti korisnika maske kada je čvrsto pričvršćena. Za optimalnu učinkovitost treba ih pravilno nositi (tj. staviti je da čvrsto prianja na nos i usta te da cijelo vrijeme nošenja prekriva istodobno i nos i usta), mijenjati je ako je mokra i ne dirati je dok se nosi.

Koriste se prvenstveno u medicinske svrhe i služe za sprječavanje širenja kapljica iz izdahnutog zraka na pacijenta ili drugu osobu te mogu zaštititi područje usta i nosa od direktnog utjecaja većih kapljica druge osobe kao i od prijenosa patogena izravnim dodiranjem s rukama. Nesterilne medicinske maske obično su medicinski proizvodi razreda rizika u skladu s europskom direktivom o medicinskim proizvodima (93/42 / EEC) i posebno moraju biti u skladu s normom EN 14683: 2019-6. Nakon postupka ocjenjivanja sukladnosti, dodjeljuje im se oznaka "CE" čime se mogu stavljati na europsko tržište.

3. Filtrirajuće polumaske s ventilom i bez ventila (FFP2 i FFP3)

Filtrirajuće polumaske (FFP) ubrajaju se u osobnu zaštitnu opremu (OZO) u kontekstu zaštite na radu i namijenjene su zaštiti od čestica, kapljica i aerosola u zdravstveni ustanovama. Njihova primjena je jednokratna. Dizajn filtrirajućih maski je različit. Postoje maske bez ventila za izdah i maske s ventilom za izdah. Maske bez ventila filtriraju udisani zrak i izdisani zrak i zato osiguravaju i samozaštitu i vanjsku zaštitu. Maske s ventilima filtriraju samo udahnuti zrak i stoga osiguravaju samozaštitu.

Kako bi se FFP-maske u Europi plasirale na tržište, one se moraju podvrgnuti postupku ocjene sukladnosti u skladu s europskom uredbom EU2016/425, nakon čega dobivaju oznaku "CE". Usto maske moraju ispunjavati zahtjeve europskog standarda EN 149: 2001-10.

Odstupajući od navedenog u iznimnim slučajevima FFP-maske također se mogu smatrati kao medicinski proizvodi ako nemaju ventil za izdah (tj. zrak se filtrira tijekom udisaja i izdisaja). Takve maske nose se u situacijama kada se zna da se pruža neposredna zdravstvena skrb zaraženoj osobi, pri zahvatima u kojima se generira aerosol jer zaustavljaju 95% i više, odnosno 98% i više čestica, ovisno o jačini filtracije.

4. Nošenje maski za lice i medicinskih maski na javnim mjestima na otvorenom u okolnostima povećane mogućnosti prijenosa virusa

Dobrobiti nošenja maski za lice ili medicinskih maski potvrđene su do danas istraživanjima koja ukazuju na njihovu korist u sprječavanju širenja zaraze naročito u okolnostima gdje se na javnim mjestima na otvorenom ne može održavati fizička udaljenost između osoba od 1,5 metar, primjerice:

- U okolnostima kada se okuplja veći broj ljudi na otvorenom
- Prilikom čekanja javnog prijevoza na stanicama ili na kolodvorima sredstava javnog prometa
- U liftovima
- Prilikom čekanja u redovima

U svim navedenim i sličnim okolnostima, maske pomažu u smanjenju širenja virusa SARS-CoV-2. Osim toga, nošenje maski za lice ili medicinskih maski može podići svijest o pridržavanju fizičke udaljenosti i zdravstveno osviještenom ponašanju.

5. Obveza nošenja maski za lice ili medicinskih maski

Maske za lice ili medicinske maske obvezni su koristiti na ispravan način tako da budu prekriveni usta i nos:

- zaposlenici zdravstvenih ustanova i osobe koje dolaze u posjet pacijentima, ako su posjete dopuštene
- vozači, ostali zaposlenici u prijevoznim sredstvima javnog prometa i putnici u javnom prometu
- zaposlenici u trgovačkoj djelatnosti i kupci za vrijeme boravka u prodavaonicama
- zaposlenici u ugostiteljskoj djelatnosti koju dolaze u kontakt s gostima ili sudjeluju u posluživanju i pripremi jela, pića i napitaka
- gosti u ugostiteljskim objektima osim dok sjede na svojim mjestima i konzumiraju hranu, piće ili napitke
- zaposlenici trgovačkih društava, ustanova i institucija koji rade sa strankama i stranke koje dolaze u ta trgovačka društva, ustanove i institucije
- zaposlenici u uslužnim djelatnostima u kojima se dolazi u bliski kontakt s klijentima
- zaposlenici u uredima u kojima radi više od dva zaposlenika, a ne može se osigurati međusobna fizička distanca od najmanje 2 metra
- vjernici prilikom vjerskih obreda i okupljanja u zatvorenom prostoru
- gledatelji na sportskim natjecanjima koja se održavaju u zatvorenim prostorima
- sudionici svih društvenih i javnih okupljanja u zatvorenom prostoru
- roditelji ili druge osobe koje dolaze po djecu u škole ili ustanove predškolskog odgoja i obrazovanja
- druge osobe koje na to posebnim uputama i preporukama obveže Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

6. Izuzeca od obveze nošenja maske

Pojedine osobe uslijed zdravstvenog stanja i značajki razvojne dobi ne mogu nositi masku ili mogu nositi masku samo uz određena ograničenja. Najčešće se radi o situacijama kod kojih nošenje maske može dovesti do otežanog disanja, opasnosti od gušenja ili do toga da se maska nosi nepravilno što može povećati izgled za zarazu. Kod navedenih stanja neophodno je omogućiti osobi da ne nosi masku. **Potvrdu o izuzeću može izdati nadležni liječnik obiteljske medicine, ili specijalist medicine rada, ili specijalist pedijatar ili specijalist školske medicine, ovisno o stanjima, okolnostima i dobi pacijenta.**

Riječ je o sljedećim stanjima i okolnostima:

- djeca u dobi do 2 godine
- djeca predškolske dobi nakon navršene druge godine ako dijete, usprkos nastojanju roditelja/staratelja da nosi masku, pruža otpor nošenju maske ili se ne može suzdržati od dodirivanja maske i lica (pojedinoj djeci maska smeta te osjećaju neotklonjivu potrebu da namještaju masku i dodiruju lice, čime se povećavaju izgledi za unos virusa kroz usta, nos ili oči)
- djeca u dobi nakon navršene druge godine pa do nižih razreda osnovne škole mogu nositi masku samo u aktivnostima koje su vremenski ograničene (aktivnosti koje traju najviše sat ili dva) i kada su pod neprestanim nadzorom roditelja/staratelja (primjerice kod vožnje u javnom prijevozu, u zdravstvenoj ustanovi ili kod odlaska u trgovinu iako se roditeljima preporučuje da djecu vode u trgovine samo ako je to krajnje nužno)
- osobe s određenim oblicima invaliditeta kao što su: određena oštećenja mentalnog zdravlja uključujući teškoće iz autističnog spektra ako osobe pružaju otpor ili ne podnose masku na licu, osobe s intelektualnim teškoćama, osobe s većim tjelesnim/motoričkim oštećenjima zbog možebitnih teškoća disanja ili nemogućnosti da skinu masku bez pomoći druge osobe
- osobe koje trebaju prenijeti informaciju osobi s oštećenim sluhom, uključujući prevoditelje za gluhoslijepe osobe i druge osobe u pratnji, u situaciji kada poruku osobi s oštećenim sluhom ne mogu napisati ili prenijeti znakovnim jezikom, već isključivo čitanjem s lica i usana
- osobe s oštećenim sluhom u situacijama u kojima maska onemogućuje učinkovitu komunikaciju i primjereno razumijevanje prenesene poruke
- osobe s teškoćama disanja uslijed kroničnih bolesti (ove situacije ne treba zamijeniti s respiratornom infekcijom uz povišenu temperaturu ili druge znakove koji mogu biti karakteristični za bolest COVID-19 kada je nošenje maske obavezno)
- osobe promijenjene svijesti ili kod gubitka svijesti -sve osobe koje iz drugih razloga ne mogu skinuti masku bez pomoći druge osobe.

Iritacija kože lica. Ponekad se nakon dužeg nošenja maski mogu javiti promjene na koži lica, posebno kod ljetnih vrućina. U takvim slučajevima neophodna je dosljedna higijena lica i pravilno nošenje maske:

- Operite lice nježno sapunom i vodom, i to dva puta dnevno
- Zamijenite masku ako je vlažna ili oštećena-nosite masku preko nosa i usta
- Ne samo preko usta.
- U slučaju jače izraženih promjena na koži lica, javite se liječniku obiteljske medicine ili pedijatru

7. Upute za stavljanje, skidanje i nošenje maski za lice i medicinskih maski

- Nepohodno je i dalje se pridržavati svih propisanih mjera te i tijekom nošenja maske za lice potrebno je održavati razmak između osoba od 1,5 m.
- Pri stavljanju maske treba voditi računa o tome da se uz lice stavlja uvijek unutarnja strana maske.
- Jednu masku nosi samo jedna osoba, nošene maske ne smiju se dijeliti s drugima.
- Prije prve uporabe maske za lice je poželjno oprati ili barem izglačati glačalom podešenim na temperaturu za glačanje pamučnih/lanenih materijala.
- Prije i nakon stavljanja maske ruke je potrebno temeljito oprati sapunom.
- Maska treba pokriti usta, nos i dio lica, a na rubu mora što tješnje pristajati kako bi se što je više moguće smanjio protok zraka izvan maske.
- Na vanjskoj strani maske potencijalno se može naći virus. Kako bi se spriječila kontaminacija ruku, treba izbjegavati dodirivanje vanjske strane maske.
- Kod prve uporabe trebalo bi provjeriti propušta li maska dovoljno zraka kako bi što je manje moguće sprečavala normalno disanje.
- Navlaženu masku za lice potrebno je skinuti i zamijeniti novom, suhom. Maske za lice bi se nakon jednog nošenja trebale u idealnim uvjetima oprati na 95 stupnjeva, a najmanje na 60 i temeljito posušiti. Medicinske maske jednokratne su proizvod te se nose dok se ne navlaže, a maksimalno do 3 sata.
- Nakon skidanja masku za lice treba odložiti u vrećicu ili slično i dobro je zatvoriti ili je odmah oprati te nije preporučljivo masku za lice dugo čuvati zatvorenu nakon nošenja. Medicinske maske se nakon nošenja odlažu u komunalni otpad.
- Ako postoje upute proizvođača, obvezno ih se i u cijelosti treba pridržavati.

Na slikama 1. i 2. nalazi se grafički prikaz pravilnog nošenja i postupanja s maskama i maskama za lice.

Slika 1. Upute za pravilno nošenje maski za lice

Kako pravilno koristiti zaštitne platnene maske?

koronavirus.hr


DA! →

- Operite ili dezinficirajte ruke prije korištenja maske
- Provjerite je li maska oštećena ili prljava
- Prilagodite masku svom licu tako da nema nikakvih bočnih praznina
- Maska mora prekriti usta, nos i bradu
- Izbjegavajte dodirivanje maske rukama
- Operite ili dezinficirajte ruke prije uklanjanja maske
- Uklonite masku tako da dotičete samo bočne trakice
- Odmaknite masku od lica
- Pohranite masku u čistu plastičnu vrećicu koja se može zatvoriti. Ako nije prljava i mokra, masku možete ponovno iskoristiti
- Kada masku vadite iz vrećice, primite ju za bočne trakice
- Jednom dnevno operite masku u toploj vodi koristeći sapun ili deterđent
- Operite ili dezinficirajte ruke nakon skidanja maske

NE! →

- Ne nosite masku koja izgleda oštećeno
- Zategnite bočne trakice, ne nosite masku labavo
- Ne nosite masku tako da prekriva samo usta i bradu
- Ne uklanjajte masku ukoliko razmak između vas i drugih nije veći od 1 m
- Ne nosite masku izrađenu od gustih tkanina jer tako otežavate disanje
- Ne nosite prljavu ili vlažnu masku
- Ne dijelite masku s drugima

Kako bi smanjili opasnost zaraze novim koronavirusom, ne zaboravite držati fizički razmak, često i temeljito perite i dezinficirajte ruke te izbjegavajte dodirivanje očiju, usta i nosa.



Slika 2. Upute za pravilno nošenje medicinskih maski

Kako pravilno koristiti zaštitnu medicinsku masku?

koronavirus.hr

DA! →

- Operite ili dezinficirajte ruke prije korištenja maske
- Provjerite je li maska oštećena ili prijava
- Pronađite gornji dio maske koji u sebi sadrži metalni ili zadebljani dio
- Jače obojano stranu okrenite prema van
- Gornji dio maske s metalnim ili zadebljanim dijelom stavite točno na nos
- Prekrijte usta, nos i bradu
- Prilagodite masku svom licu tako da nema nikakvih bočnih praznina
- Izbjegavajte dodirivanje maske rukama
- Uklonite masku tako da dotičete samo bočne trakice
- Prilikom uklanjanja, odmaknite masku od lica ili drugih površina
- Odmah nakon korištenja, bacite masku u kantu za smeće s poklopcem
- Operite ili dezinficirajte ruke nakon uklanjanja maske

NE! →

- Ne koristite oštećenu ili vlažnu masku
- Ne nosite masku tako da prekriva samo usta ili nos
- Ne nosite preveliku ili labavu masku
- Ne dodirujte rukama prednji dio maske
- Nemojte uklanjati masku prilikom razgovora ili drugih radnji koje podrazumijevaju doticanje prednjeg dijela maske.
- Ne ostavljajte iskoristenu masku na mjestima na kojima može doći u doticaj s drugima
- Maske su jednokratne, ne koristite ih ponovno

Kako bi smanjili opasnost zaraze novim koronavirusom, ne zaboravite držati fizički razmak, često i temeljito perite i dezinficirajte ruke te izbjegavajte dodirivanje očiju, usta i nosa.

EPI·win World Health Organization