

Sfaturi privind utilizarea măștilor în comunitate, în timpul îngrijirii la domiciliu și în spitale în contextul situației actuale de circulație a noului coronavirus (SARS-COV-2)

Sfaturi generale

Purtarea măștii este una dintre măsurile de prevenire și limitare pentru răspândirea anumitor boli respiratorii, inclusiv cea determinată de noul coronavirus. Cu toate acestea, doar utilizarea unei măști nu este suficientă pentru a asigura un nivel adecvat de protecție și ar trebui adoptate și alte măsuri la fel de relevante. Folosirea măștii trebuie combinată cu igiena adecvată a mâinilor și cu alte măsuri de prevenire și control a transmiterii noului coronavirus de la om la om.

Purtarea măștii, atunci când nu este indicată, poate provoca costuri inutile, încărcarea achizițiilor și poate crea un fals sentiment de securitate care poate duce la neglijarea altor măsuri esențiale, cum ar fi practicile de igienă a mâinilor. Mai mult decât atât, utilizarea incorectă a unei măști poate afecta eficacitatea acesteia în reducerea riscului de transmitere.

În comunitate

Persoanele fără simptome respiratorii ar trebui:

- să evite aglomerațiile și să evite frecventarea spațiilor închise aglomerate (de ex. mall-uri, supermarketuri);
- să mențină o distanță de cel puțin 1 metru față de orice persoană cu simptome respiratorii (de ex. tuse, strănut);
- să-și spele frecvent mâinile, folosind apă și săpun atunci când mâinile sunt vizibil murdare sau antiseptic pe bază de alcool dacă mâinile nu sunt vizibil murdare;
- să utilizeze tehnica de a tuși sau strănuta în interiorul cotului flectat sau să-și acoperă nasul și gura în timpul tusei și strănutului cu un șervetel de unică folosință, urmată de aruncarea acestuia după utilizare și spălarea IMEDIATĂ a mâinilor cu apă și săpun;
- să se abțină de la atingerea gurii, nasului și ochilor;
- să respecte regulile privind modul de purtare, îndepărtare și eliminare a măștilor asociate cu o igienă corectă a mâinilor după îndepărtare.

Persoanele cu simptome respiratorii trebuie:

- să poarte o mască dacă prezintă febră, tuse și respirație dificilă și să solicite consult medical la medicul de familie, cât mai curând posibil;
- să urmeze sfaturile de mai jos cu privire la gestionarea adecvată a măștilor.

Managementul măștilor

Utilizarea și eliminarea corespunzătoare a măștii reprezintă una din măsurile eficiente pentru a limita transmiterea noului coronavirus.

Tipuri de măști:



În acest sens trebuie respectați următorii pași:

- Să aplicați corect masca respectând instrucțiunile de mai jos

Pași în aplicarea corectă a măștii



1
Legați snurul de sus în partea superioară a capului



2
Legați snurul de jos la baza gâtului



3
Fixați partea metalică a măștii cât mai bine pe nas



4
Asigurați-va ca masca vă acoperă nasul, gura și bărbia, și că este fixa pe față



5
Schimbați masca la fiecare 4 ore sau dacă devine umedă sau defectă

- în timpul utilizării, trebuie să evitați atingerea măștii;
- să îndepărtați masca folosind tehnica adecvată (nu atingeți partea din față, ci îndepărtați snururile din spate), acțiune urmată de spălarea IMEDIATĂ a mâinilor cu apă și săpun;
- să nu reutilizați măștile de unică folosință.

Îngrijirea la domiciliu

Persoanele cu simptome respiratorii ușoare suspectate de infecție cu noul coronavirus trebuie:

- să efectueze frecvent igiena mâinilor, folosind apă și săpun atunci când mâinile sunt vizibil murdare sau antiseptic pe bază de alcool dacă mâinile nu sunt vizibil murdare;
- să mențină o distanță de cel puțin 1 metru față de alte persoane;
- să poarte mască atunci când sunt în prezența altor persoane și să-și acopere gura și nasul cu șervețel de unică folosință atunci când tușește sau să strănută. Se recomandă ca fiecare șervețel să fie depozitat într-un sac de unică folosință, aruncat la gunoiul menajer și trebuie să se spele pe mâini cu apă și săpun.
- să aerisească spațiul de locuit deschizând cât mai mult ferestrele și ușile.

Familia sau persoanele care îngrijesc persoanele cu simptome respiratorii ușoare suspecte de infecție cu noul coronavirus trebuie:

- să se spele frecvent pe mâini, folosind apă și săpun atunci când mâinile sunt murdare vizibil sau antiseptic pe bază de alcool dacă mâinile nu sunt murdare vizibil;
- să mențină o distanță de cel puțin 1 metru față de persoana afectată;
- să poarte mască atunci când se află în aceeași cameră cu persoana afectată și să o arunce imediat după utilizare.
- să se spele pe mâini cu apă și săpun IMEDIAT după ce a intrat în contact cu secrețiile respiratorii ale persoanei bolnave;
- să îmbunătățească fluxul de aer în spațiul de locuit prin deschiderea cât mai multor ferestre.

În spitale

Persoanele cu simptome respiratorii trebuie:

- să poarte mască în timp ce se află în zonele de aşteptare/ triaj sau în timpul transportului în spital;
- să poarte mască atunci când stau în zonele de aşteptare dedicate cazurilor suspectate sau confirmate;

Atunci când sunt izolate în încăperi individuale, în lipsa altor persoane, acestea pot să nu poarte mască, dar trebuie să-şi acopere gura şi nasul cu şerveţele de unică folosinţă atunci când tuşesc sau strănută, pe care le aruncă IMEDIAT după utilizare şi se spală pe mâini cu apă şi săpun.

Personalul medical trebuie:

- să poarte mască atunci când intră într-o cameră în care sunt internaţi pacienţii suspectaţi sau confirmaţi cu infecţie cu noul coronavirus (SARS-COV-2) şi în orice situaţie în care îngrijesc un pacient suspect sau confirmat;
- să utilizeze o mască de protecţie respiratorie (N95 certificat NIOSH, EU FFP2 sau echivalent), atunci când efectuează proceduri ce pot genera aerosoli (de ex. intubaţia traheală, ventilaţie noninvasivă, traheotomie, resuscitare cardiopulmonară, ventilaţie manuală înainte de intubaţie şi bronhoscopie).

Referinţe

1. Infection prevention and control of epidemic- and pandemic-prone acute respiratory infections in health care. World Health Organization. (2014). Available at <https://apps.who.int/iris/handle/10665/174652>
2. Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts. Available at [https://www.who.int/publicationsdetail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-andmanagement-of-contacts](https://www.who.int/publicationsdetail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-andmanagement-of-contacts)
3. Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected. Available at [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-andcontrol-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-andcontrol-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)
4. Infection prevention and control of epidemic- and pandemic-prone acute respiratory infections in health care. World Health Organization. (2014). Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/112656>
5. How to Put on a Medical Mask. Available at <https://www.wikihow.com/Put-on-a-Medical-Mask>