Uporaba zaščitnih mask

Pravilna uporaba zaščitnih obraznih mask zmanjšuje širjenje respiratornih virusnih obolenj (1). Najbolj učinkovite pri filtriranju delcev so maske N95 in kirurške maske za enkratno uporabo (2). Uporabo le teh se priporoča za zdravstveno osebje in osebe, ki skrbijo za obolele sorodnike. Ti so najbolj izpostavljeni in zaradi narave dela ne morejo vzdrževati zadostne medosebne varnostne razdalje (3).

Za zdravo prebivalstvo je ključna dobra higiena rok, kašlja, vzdrževanje medosebne razdalje in samoizolacija (4). Pri nujnem obiskovanju trgovin lahko zdravi prebivalci uporabljajo obrazne maske iz blaga. Ob pravilni uporabi (5) take maske delce filtrirajo slabše od mask za zdravstveno osebje (2), vendar vseeno značilno zmanjšajo razdaljo, ki jo ob kašljanju prepotujejo predvsem velike aerosolne kapljice s katerimi se virus širi (6). Maske iz blaga ščitijo predvsem nas pred vnosom delcev iz okolice, manj učinkovite so pri ščitenju okolice, če jih nosi okužena oseba (slika 1).

Zaščita sebe **Zaščita drugih**



vrsta maske	delci, ki prehajajo v masko (od 100)	delci, ki prehajajo v okolico (od 100)
iz blaga	33	90
kirurška	25	50
FFP2	1	30

Slika 1: Prehajanje aerosolnih delcev skozi različne vrste mask. https://medium.com/@Cancerwarrior/covid-19-why-we-should-all-wear-masks-there-is-new-scientific-rationale-280e08ceee71, 30.3.2020

Nobena vrsta obrazne maske sama po sebi ne ščiti povsem (3). V kombinaciji z rednim umivanjem rok in vzdrževanjem medsebojne razdalje se lahko pred virusom zdravi prebivalci dodatno zaščitite s pravilno uporabo mask iz blaga. Masko nosite največ 2 uri oziroma jo zamenjajte, ko se navlaži. Pazite, da se je ob nošenju ne dotikate in s tem prenašate morebitnih virusnih delcev iz nje in tudi na njo. Pred namestitvijo in po odstranitvi maske si dobro umijte roke (5). Napotki veljajo le za zdrave ljudi. Osebe z bolezenskimi znaki morajo ostati doma.

Viri:

1) Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic Review, Jefferson et.al., BMJ, 2007

2) Evaluating the efficacy of cloth facemasks in reducing particulate matter exposure, Shakya et.al., Journal of Exposure Science and Environmental Epidemiology , 2016

3) Advice on the use of masks in the community, during home care, and in health care settings in the context of COVID-19, World Health Organization 2020

4) https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public 31.3.2020

5) https://www.kclj.si/index.php?dir=/pacienti_in_obiskovalci/obvestila&id=5284, 19.3.2020

6) https://medium.com/@Cancerwarrior/covid-19-why-we-should-all-wear-masks-there-is-new-scientific-rationale-280e08ceee71, 30.3.2020