

МЕДИЧНІ МАСКИ: ЯК ПРАВИЛЬНО НОСИТИ, ВИДИ МАСОК

У зв'язку з оголошеною пандемією та заходами для підвищення безпеки на час карантину дедалі більшої популярності набирають медичні маски.

Захисні медичні маски: кому вони потрібні насамперед.

Медична маска – це засіб персонального захисту від інфекцій, що передаються повітряно-краплинним шляхом, як, до прикладу, коронавірус Covid-19 або SARS-CoV-2. Як засіб індивідуального захисту, маска на обличчя покликана захистити медичний персонал чи осіб, що опікуються хворим, а також зменшити ймовірність поширення інфекцій, вірусів від хворої людини. Види медичних масок:

- Маска медична одноразова, маска хірургічна.
- Медична маска (також відома як хірургічна маска, або маска для медичних процедур) є одноразовою та підлягає утилізації після використання. Варто збирати маски, як і використані одноразові паперові носові хустинки, у пакет, який можна щільно закрити та викинути до смітника.

Найбільш ефективною дія маски є впродовж перших півгодини до години носіння, залежно від інтенсивності забруднення. Практично через 2 години маска стає вологою від того повітря, що видихає особа, та перестає ефективно захищати.

Завдання маски – значно зменшити кількість краплинок слини, мокротиння від хворої людини, зменшити відстань, на яку пошириться вірус від хворої особи. Оскільки розміри коронавірусу є надзвичайно малі, звичайно, медична маска не дасть абсолютного захисту від інфекції. Медична маска в даному випадку радше допомагає зменшити ризик зараження інших (здорових осіб) від хворого. Носіння медичних масок, як і інші заходи карантину, до прикладу, обмеження подорожей, закриття шкіл та ВУЗів, а також ізоляція всіх підозрюваних щодо інфікування – є ефективними додатковими заходами, що уповільнюють поширення спалаху інфекції, епідемії. Здоровим людям немає змісту ходити по вулиці на свіжому повітрі в масці. Водночас, маску варто обов'язково вдягати особам, що мають прояви застуди чи гострих респіраторних вірусних інфекцій, а також особам, що здійснюють безпосередню опіку за хворими. Згідно з актуальною статистикою захворюваності на коронавірусну інфекцію, майже 80% хворих не були зареєстровані своєчасно. Причиною такої ситуації може бути тривалий інкубаційний період, до 14 днів, – як наслідок, людина може бути джерелом інфекції, не усвідомлюючи цього. Власне тому можна впевнено сказати, що носіння масок кожним, хто знаходиться в публічному просторі (наприклад, у черзі, у громадському транспорті) – суттєво знизить ризик поширення коронавірусної інфекції, за умов дотримання інших рекомендацій, зокрема, щодо миття та дезинфекції рук, а також контролю дотиків до обличчя.

Маска медична багаторазова, медичні респіратори

Як було вказано вище, стандартні медичні маски допомагають лише частково. Для медичних працівників, що безпосередньо працюють із підтвердженими хворими на коронавірус, аби зменшити поширення коронавірусної інфекції, більш ефективними є хірургічні респіратори, що здійснюють фільтрацію повітря від дуже дрібних часточок. Хірургічні респіратори, при збереженні їх функціональної придатності, заміні фільтрів, можуть використовуватися багаторазово. Досвід епідемій SARS-CoV, MERS-CoV та сучасної SARS-CoV-2 показав більшу ефективність для попередження потрапляння коронавірусу при використанні медичних респіраторів N95 (згідно з американськими стандартами, респіратори, що утримують до 95% часточок) та їх європейські еквіваленти FFP2 або filtering face piece (FFP) respirators (згідно з European standard EN149:2001, FFP2 респіратори фільтрують до 94% часточок). Відповідно, класом вищі, що фільтрують до 99% часточок, є американські респіратори N99 та їх європейський еквівалент FFP3.

Маска з вугільним фільтром

Побутові маски, наприклад, маска Пітта (Pitta), різні технічні маски з вугільними фільтрами, у яких часто працюють майстри з манікюру, не належать до переліку засобів захисту, визнаними протоколами ВООЗ, тобто вони не годяться для захисту від коронавірусу.

Коли носити медичну маску?

- Вдягніть маску, якщо ви чхаєте, кашляєте.
- Якщо ви здійснюєте догляд за особами, що можуть бути чи є заражені новою коронавірусною інфекцією.
- Перебуваєте в приміщенні та не можете дотримуватися соціальної відстані – 2 метри.

•Вдягаючи маску, не варто забувати про ретельне миття рук милом чи обробку їх спиртовмісними (не менше 60%) антисептиками.Вдягайте, носіть та викидайте використані маски правильно!

Як правильно одягати та носити медичну маску?

Медична маска має дві сторони: внутрішню – переважно білого кольору, та зовнішню – найчастіше кольорову, наприклад зеленого чи блакитного кольору. У верхній частині маски є дротикоподібна пластинка, що згинається під форму носа, фіксуючи таким чином хірургічну маску зверху. Збоку медичної маски розміщені гумки, що фіксують маску до вух. Посередині сформовані складки, що дозволяють огорнути обличчя маскою.

Як одягати медичну маску?

•Перед вдяганням маски вимийте ретельно руки милом 20-30 секунд, обробіть дезінфектором для рук, що містить етиловий спирт.

•Правильно розташуйте маску внутрішньою стороною до обличчя. Зафіксуйте пластинку на переніссі. Гумки затягніть за вуха. Розтягніть та розташуйте маску так, щоб були вкриті ніс та рот. Одягніть маску щільно, щоб практично не було зазору між маскою та обличчям.

Як носити медичну маску?

•Не доторкайтеся до маски під час її носіння, оскільки маска просякає частками, що містять слиз, мікроби та віруси – таким чином маска сама стає джерелом інфекції. Якщо все ж таки ви доторкнулися до маски, необхідно помити, продезінфікувати руки

•Як було зазначено вище, найбільш ефективною медична маска є в перші 30-60 хвилин носіння, в міру забруднення та просякнення вологою маска перестає бути ефективною. Загалом хірургічну маску не варто носити довше, аніж 2 години.

Як знімати медичну маску?

•Не доторкайтеся до передньої частини маски, оскільки там міститься найбільша кількість патогенних часток, мікробів, вірусів тощо. Обережно, беручи маску за гумові фіксатори, знімаємо та кладемо в пластиковий пакет, що можна закрити, викидаємо до смітника, що закривається.

•Обов'язково помити з милом та продезінфікувати руки антисептиками для рук.

Де купити медичні маски?

Із початком оголошеного карантину пропозиція на ринку постачання медичних масок, гумових рукавичок та антисептиків залишається не надто стабільною, проте аптеки докладають зусиль, аби ці товари були в наявності. Роздрібна ціна на цю продукцію залежить від закупівельних цін, які можуть зростати внаслідок ажіотажного попиту.

Що ще, окрім медичної маски?

Варто пам'ятати, що коронавірус, окрім як через вдихання повітря від хворого, може потрапити через брудні руки – на слизові оболонки очей, носа чи рота, тому рекомендація мити руки та не торкатися руками так званої Т-зони (тобто очі, ніс і рот) є надзвичайно дієвим способом захисту.

Медичні працівники, із метою попередження надходження вірусу через слизові очей, носу та рота, вдягають медичні рукавички та захисні окуляри.

Коронавірус може тривало, у деяких випадках до 9 днів, залишатися на певних поверхнях, проте вірус є чутливий до дії дезінфекційних засобів:

•Варто мити та обробляти великі поверхні під час вологого прибирання деззасобами, що містять 0,5% гіпохлориту натрію, відомі нам хлоровмісні деззасоби, інакше – «хлорка».

•Особливо слід звернути увагу на дезінфекцію поверхонь, яких часто торкаємося, а саме: столи, дверні ручки, клямки, вимикачі світла, перила, туалетні сидіння, крани, умивальники.

•Окрім хлоровмісних деззасобів (0,5% гіпохлорит натрію), для дезінфекції поверхонь підійде 70% розчин етилового спирту, 2% розчин хлоргексидину.

•Для дезінфекції дрібних предметів, а саме клавіатури, комп'ютерної мишки, мобільного телефону, гаманця, варто використовувати 70% розчин етилового спирту.

•Часто й ретельно мийте руки милом, як мінімум 20-30 секунд. Витирайте одноразовими паперовими рушниками. У разі неможливості помити руки користуйтеся дезінфікаторами, спиртовмісними гелями для дезінфекції рук, рідкими антисептиками для рук (із вмістом 70% етилового спирту).Також пам'ятайте про епідеміологічну небезпеку від грошових купюр, намагайтеся

користуватися банківськими картками та безконтактними методами оплати. Уникайте тісного контакту з хворими людьми. У чергах дотримуйтеся прийнятної відстані 2 метри, найбільш безпечна дистанція один до одного – 3 метри. Важливі рекомендації щодо поведінки при відвідуванні аптечних закладів у часу карантину – читайте тут. Не ходіть із ознаками застуди, лікуйтеся вдома. Пам'ятайте, що більшість хворих, а саме до 80%, мають легкий або середньої важкості перебіг хвороби. Найбільш небезпечною коронавірусна інфекція є насамперед для літніх осіб, віком понад 60 років; осіб із хронічними хворобами, наприклад, цукровим діабетом, серцево-судинними захворюваннями чи онкологією. Користуйтеся одноразовими паперовими хустинками. Використані хустинки викидайте до смітника в закритому пакеті. У разі ознак застуди, ГРВІ, грипу чи при підозрі Covid-19 – без зволікань порадьтеся по телефону з вашим сімейним лікарем. Лікар вирішить чи потрібна ізоляція та госпіталізація.

МЕДИЧНІ МАСКИ. ЯКОЮ СТОРОНОЮ НОСИТИ І ЯК ПРАВИЛЬНО ВИКОРИСТОВУВАТИ

Якою стороною її надягати? Відповідь проста - без різниці. Одягати медичну маску можна БУДЬ-ЯКОЮ стороною, а жорстке ребро з фіксатором має прилягати до носа. Мікроби однаково будуть накопичуватися як на синій, так і на білій поверхні. Стандартна маска тришарова і основну функцію виконує внутрішній шар.

Але виробники рекомендують надягати вироби кольоровою стороною назовні. Це пов'язано з появою кольорових пов'язок, які дозволяють підкреслити індивідуальність їх користувача. Так що, яким боком одягати медичну маску, вирішувати тільки вам.

На що варто звернути увагу:

- маска повинна мати хороший фіксатор і щільно прилягати до носа, не ковзати і не натирати;
- перевіряйте, щоб петлі або зав'язки маски добре і щільно фіксувалися, не викликаючи дискомфорту.

ПРАВИЛА ВИКОРИСТАННЯ

Проблема в тому, що ми не вміємо правильно їх використовувати. І необхідно дотримуватися ряду правил, як правильно носити маску.

Маска повинна щільно сидіти на обличчі, повністю закриваючи ніс, рот і підборіддя.

При використанні пов'язки забороняється чіпати її руками. При контакті інфекція потрапляє на руки і може потрапити в організм через слизову оболонку очей або рота.

Знімати маску можна тільки за вушні петлі не торкаючись до її тканини.

При будь-якому контакті рук з зараженим матеріалом необхідно їх ретельно помити або використовувати дезінфікуючий спрей.

Міняти маски кожні 2 години. Використані вироби викидати тільки в сміття. Не потрібно зберігати пов'язку, класти її в сумку або в кишеню. Подальше використання може нашкодити вашому здоров'ю. Не забувайте, що медична маска одноразова.

Одягати пов'язку на обличчя необхідно тільки в приміщеннях, в транспорті або при прямому контакті з хворою людиною. На вулиці ризик захворювання мінімальний і маска не потрібна.

Дотримуючись цих нескладних правил, ви можете захистити себе від різних захворювань. Метод використання медичних масок абсолютно безпечний і не витратний для кожної людини. Використовуйте маски в період підвищеної захворюваності і в приміщеннях, де присутні хворі люди.

Пам'ятайте, що прості речі іноді рятують життя.