

# Jakie błędy popełniamy w noszeniu maseczek, jak prawidłowo nosić maseczki?

Od 16 kwietnia w Polsce obowiązuje nakaz zakrywania nosa i ust we wszystkich miejscach publicznych. Z całego świata dochodzi coraz więcej badań, które mówią o pozytywnych skutkach noszenia maseczek. Istnieje jednak jedno "ale". Żeby maseczka skutecznie nas chroniła przed zakażeniem się, powinniśmy ją prawidłowo nosić. W przeciwnym wypadku może sprawić więcej szkody niż korzyści. Jakie błędy najczęściej popełniamy? Ochronne maseczki mają zmniejszać ryzyko zakażenia koronawirusem. Warunkiem jednak jest prawidłowe używanie maseczki, w przeciwnym razie stanie się bombą biologiczną.

## Jakie błędy popełniamy najczęściej?

### 1. Ściąganie maseczki na brodę

To najczęstszy błąd, jaki popełniamy i również najbardziej narażający naszemu zdrowiu. Ściągamy maseczkę na brodę bądź opuszczamy na szyję, kiedy chcemy potrzebować swędzący nos albo porozmawiać przez telefon, a potem zakładamy ją z powrotem. Eksperci mówią jednym głosem: nie wolno tego robić! W ten właśnie sposób znajdujące się na powierzchni maseczki patogeny mogą trafić do naszego organizmu.

## 2. Za rzadko zmieniamy maseczki

Bawełnianej maseczki nie powinno się nosić dłużej niż 30-40 min. Po tym czasie materiał jest zawilgocony od naszego oddechu i traci swoje właściwości ochronne. Pod żadnym pozorem nie powinno się zakładać kilka razy maseczki jednorazowej.

## 3. Źle zakładamy lub zdejmujemy maseczkę

Musimy pamiętać, że maseczkę wkłada się tylko czystymi, zdezynfekowanymi dłońmi. Materiał musi dobrze przylegać do twarzy. Jeśli nosimy okulary, zakładamy je po nałożeniu maseczki. Zdejmowanie maseczki zaczyna się od ściągnięcia gumek zza uszu. Powinniśmy pamiętać o tym, żeby maksymalnie zminimalizować kontakt maseczki ze skórą na szyi i brodzie. Nie powinno się dotykać zewnętrznej strony maseczki.

## 4. Nieprawidłowo dezynfekujemy maseczki

Jeśli mamy maseczkę wielokrotnego użytku, powinniśmy ją prać w min. 60 stopniach – przy takiej właśnie temperaturze ginie koronawirus. Specjaliści zalecają, by maseczki prać nawet przez ok. 30 minut. To najlepszy sposób, by pozbyć się z ich powierzchni potencjalnych zarazków. Jeśli zdejmujemy maseczkę i od razu nie wkładamy do pralki, lepiej przechować ją w plastikowym woreczku. Prawidłowa dezynfekcja to podstawa.



# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



**1** Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

**2**

**Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



**3**



**Unikaj dotykania maski podczas jej używania;** jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

**4**

W

**Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna,** nie używaj ponownie masek jednorazowych



**5**



**Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)

**6**

**Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika;** umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



**Nie wrzucaj maseczki do toalety!**

Ministerstwo Zdrowia

