

Apel Dziekana Regionalnej Sieci Uniwersytetów Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki do Słuchaczy

NOSZENIE MASEK WSPOMAGA OCHRONĘ PRZED ZACHOROWANIEM NA KORONAWIRUSOWĄ CHOROBE – COVID-19



Drodzy Słuchacze!

W trudne dla wszystkich dni pandemii zachowujmy zimną krew. Wsłuchujmy się uważnie w każdą fachową informacją przekazywaną przez specjalistów. Odrzucajmy tzw. „fejki” (nieprawdziwe, fałszywe informacje). Natomiast każda prawdziwa informacja może być cenna i przydatna, dla zachowania zdrowia, by nie dać się zmóc temu podstępnemu koronawirusowi!

Poniżej wybrana informacja dotycząca zalecenia używania masek/ półmasek ochronnych na twarz, która może być dla Państwa przydatna...

- ❖ Koronawirus SARS CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19 przenosi się głównie drogą kropelkową (powietrzną). Oznacza to, że można się nim zarazić się podczas najprostszego kontaktu z drugą osobą np.: w trakcie bezpośredniej rozmowy, jadąc w windzie czy idąc schodami w bloku mieszkalnym (nawet, gdy obok nas nikogo nie ma, ale znaleźliśmy się tam po kimś zainfekowanym/ chorym, kto mógł być w tym samym miejscu na jakiś czas przed nami. Pamiętajmy - wirus utrzymuje się w powietrzu do ok 3 godzin...). Na tej samej zasadzie można się też zarazić jadąc w autobusie, tramwajem, taksówką, będąc na spacerze, podczas zakupów itd. Jakaś zarażona osoba będąca w naszej bliskiej obecności może kichnąć, kaszlnąć,

lub prowadzić rozmowę telefoniczną i to już spowoduje zarażenie koronawirusem.

W tej sytuacji noszenie w miejscach publicznych maski/ półmasek - i tej lepszej, i tej gorszej... zmniejsza mechanicznie dostęp cząstek patogennego aerozolu „zawieszonego” w powietrzu do naszych ust i nosa, a tym samym ochroni nas przed zakażeniem koronawirusem.

- ❖ Chiny, jako pierwszy kraj na Świecie nałożyły rygorystyczny obowiązek noszenia masek przez wszystkich mieszkańców kraju - poskutkowało to zminimalizowaniem zachorowań i obecnie dzienna ilość zachorowań jest tam praktycznie zerowa w przeciwieństwie do Polski i innych krajów Europy, czy USA, gdzie codziennie notujemy tysiące nowych zachorowań.

Ciekawostka: Chiny produkują połowę masek ochronnych na całym Świecie, dlatego łatwiej mogli opanować chorobę COVID-19. Dlatego zalecanie noszenia masek nawet osobom zdrowym jest podyktowane przede wszystkim zdrowym rozsądkiem.



- ❖ WHO (ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA) informuje, że choroba COVID-19 może zacząć dawać objawy od siedmiu do kilkunastu dni od momentu zakażenia. Oznacza to, że można być zakażonym i o tym nie wiedzieć. W tym właśnie okresie osoby z otoczenia chorego mogą się od niego zarażać. Noszenie maski minimalizuje szanse zarażenia rodziny, znajomych. Ktoś zarażony, nie wiedząc o tym (bo ma brak objawów) może przypadkowo zarazić innych tym wirusem. **Noszenie maski jest więc działaniem prewencyjnym, chroni także przed bezpośrednim dotykiem dłońmi okolic ust i nosa, a tym samym powstrzymuje ewentualne przedostanie się wirusa do układu oddechowego, który może spowodować niebezpieczne zapalenie płuc.**

- ❖ **Każdy może zaopatrzyć się w maseczkę i tak zabezpieczyć się dodatkowo przed chorobą COVID-19. Nie należy więc zwlekać i zabezpieczyć we właściwą maskę/ półmaskę (klasy II lub III - FFP2 lub FFP3) siebie i swoich bliskich. Jeśli w sprzedaży nie będzie dostępna maska klasy II lub III, to warto zaopatrzyć się w każdą inną dostępną maseczkę - (klasy I - FFP1, lub prostszą), bo to i tak będzie lepsze rozwiązanie, niż nasze pojawienie się w miejscu publicznym, bez jakiegokolwiek w ogóle zabezpieczenia dróg oddechowych.**

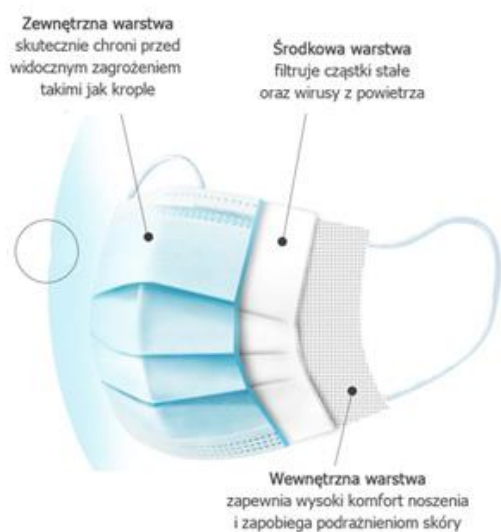
- ❖ **Wirus może być obecny na ulicy, może być obecny w pomieszczeniu, bo nigdy nie wiemy, kto w naszym otoczeniu jest zakażony.**

- ❖ **Według obecnych statystyk jeden nosiciel koronawirusa SARS CoV-2 zaraża średnio około 3-4 nowe osoby. Dla porównania, w przypadku grypy jest to tylko 1 nowa osoba. Koronawirus przenosi się niezwykle szybko - stąd światowa pandemia.**



- ❖ **Jaka maska/ półmaska i jak chroni?** Zgodnie z informacją producentów masek - certyfikowane półmaski klasy II lub III (PFF2 lub PFF3) są skuteczne w zatrzymaniu wirusów, bakterii czy zarodników (PFF2 - oczyszcza do 94% zanieczyszczeń, a PFF3 - oczyszcza do 99% zanieczyszczeń), co oznacza, że maski te chronią przed zakażeniami przenoszonymi drogą kropelkową oraz przed innymi zanieczyszczeniami. Maski klasy I - PFF1 - oczyszczają do 80% zanieczyszczeń. Większość masek jest wygodnych w noszeniu, pasują zarówno dla dorosłych jak i dzieci, są zwykle wyposażone w specjalny sztywnik modelujący na nos, co zapewnia swobodę ruchu twarzy w czasie mówienia. Produkty tego rodzaju są hipoalergiczne, są mocowane do głowy taśmą lub gumkami, co umożliwia idealne dopasowanie niezależnie od wielkości i kształtu głowy. Przykładowa konstrukcja takiej półmaski (bez zaworka/ membrany) - rys. 1. Półmaski mogą być też wyposażone w zaworek/ membranę, co jest to nieco lepszym rozwiązaniem z punktu widzenia eksplantacji (półmaska z zaworkiem) - rys. 2.
- ❖ Półmaski ochronne wykonywane z różnych tkanin są w większości przypadków opisywane, jako jednorazowe. Ta jednorazowość nie zawsze oznacza użytkowania przez cały dzień. W zależności od zawilgocenia/ nawilżenia maski od wewnątrz przez wydychane wilgotne powietrze - może być konieczna zmiana maski już po 2 godzinach noszenia. Zwłaszcza, jeśli jest to maska bez zaworka, bo oddychanie staje się coraz trudniejsze. Maski z zaworkiem mogą służyć bez przerwy do 8 godzin, bo się mniej zawilgacają

od wewnątrz i oddycha się w nich łatwiej. Dlatego półmaski z zaworkami są bardziej efektywne (bo wilgotne powietrze jest sprawniej usuwane).



Rys.1. Konstrukcja półmaski (bez zaworka)

Rys.2. Półmaska (z zaworkiem)

❖ Zakładanie maski

- ✓ dokładnie umyć dłonie ciepłą wodą z mydłem lub oczyścić za pomocą preparatu dezynfekującego,
- ✓ należy chwycić maskę w taki sposób, aby metalowy pasek/ nosek znajdował się u góry, a kolorowa część była skierowana na zewnątrz,
- ✓ gumkę/ gumki, lub taśmę/ taśmy, w które jest wyposażona maska założyć na głowę,
- ✓ maskę trzeba przyłożyć do twarzy i ścisnąć metalowy pasek/ nosek tak, aby dopasował się do nosa.
- ✓ pozostałą częścią maski dokładnie docisnąć/ przykrywając dolną część twarzy.
- ✓ mężczyźni z zarostem na twarzy - maski chronią źle, bo w takich przypadkach maski ochronnej nie można dokładnie docisnąć do twarzy..., powietrze nie jest filtrowane przez włókninę, a wchodzi bokami...

❖ Zdejmowanie maski

- ✓ zdejmowanie maski, wymaga zachowania określonych środków ostrożności,
- ✓ koniecznie trzeba dokładnie umyć ręce, aby oczyścić je z patogenów/ zanieczyszczeń,

- ✓ uwolnić maseczkę z głowy, zdejmując ją w taki sposób, aby jej jak najmniej dotykać.
- ✓ zużyte maski producent zaleca zamknąć szczelnie w torebce i wyrzucić do pojemnika na odpady,
- ✓ w związku z brakami masek na rynku wiele osób podejmuje we własnym zakresie próby ich dezynfekcji. Jednak należy mieć świadomość, że wynik takich działań może być różny... Najlepszym sposobem jest zapewne uzdatnienie masek za pomocą ozonu (używać zgodnie z instrukcją na ozonator). Stosuje się też lampy UV (stosować zgodnie z instrukcją na lampę UV). Użytkownicy używają też kilku masek - po kolei, wywieszając zużyte maski na balkon na kilka dni... Spryskiwanie masek płynami dezynfekującymi też może niszczyć drobnoustroje... Maski można też prać z dodatkiem wybielacza do bielizny (chlor podobnie, jak i ozon zabija drobnoustroje). Pamiętajmy jednak zawsze, że przy wszelkiego typu uzdatnianiu masek skażonych drobnoustrojami skuteczność może nie być stu procentowa...
- ✓ po zdjęciu maski zalecane jest zadbanie o higienę dłoni. Dzięki temu ogranicza się możliwość przetrwania wirusów.

Uwaga:

- 1) Pamiętajmy, że do podstawowych objawów zainfekowania **koronawirusem SARS-CoV-2 - odpowiedzialnym za chorobę COVID-19** zalicza się: wysoką gorączkę, kaszel (raczej suchy), duszność, dyskomfort w oddychaniu, zaburzenie czy utrata węchu i smaku, ...
- 2) Ciężej przechodzą infekcję koronawirusową osoby niezaszczone przeciwko grypie i pneumokokom... Możliwe są tzw. **nadkażenia**, czyli **równoległy „atak” różnych innych drobnoustrojów** na organizm... Statystyka odnotowuje już takie przypadki...
- 3) **Nadmierne spożywanie cukru** pogłębia różne infekcje. Dzieje się tak dlatego, że **cukier znacznie obniża odporność organizmu człowieka**... A jeśli już zachorowałeś na jakąś infekcyjną chorobę - to odstaw cukier...

