

# Sfaturi privind utilizarea măștilor în comunitate, în timpul îngrijirii la domiciliu și în spitale în contextul situației actuale de circulație a noului coronavirus (2019-nCoV)

## 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. supermarketuri, mall-uri);
- 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 a 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 mainilor 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 respecte indicațiile de mai sus și următoarele:

- 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.

## Reguli de utilizare a 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-vă 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.

Măștile cu pânză (de ex. bumbac sau tifon) nu sunt recomandate în nicio situație.

## **În spitale**

### **Persoanele cu simptome respiratorii trebuie:**

- să poarte mască în timp ce se află în zonele de așteptare/ triaj sau în timpul transportului în spital;
- să poarte mască atunci când stau în zonele de așteptare 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-și acopere gura și nasul cu șervețele de unică folosință atunci când tușesc sau strănută, pe care le aruncă IMEDIAT după utilizare și se spală pe mâini cu apă și săpun.

### **Personalul medical trebuie:**

- să poarte mască atunci când intră într-o cameră în care sunt internați pacienții suspecți sau confirmați cu infecție cu noul coronavirus (2019-nCoV) și în orice situație în care îngrijesc un pacient suspect sau confirmat;
- să utilizeze o mască de protecție respiratorie ( N95 certificat NIOSH, EU FFP2 sau echivalent), atunci când efectuează proceduri ce pot genera aerosoli (de ex. intubația traheală, ventilație noninvazivă, traheotomie, resuscitare cardiopulmonară, ventilație manuală înainte de intubație și bronhoscopie).

## **Referințe**

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>