

# JAK CHRONIĆ SIĘ PRZY POMOCY MASKI

Ten dokument zawiera porady dotyczące stosowania masek w społecznościach, podczas opieki domowej, w obszarach, które zgłosiły przypadki COVID-19.

Zaleca się stosowanie medycznych masek na twarz typu II lub IIR (zgodnie z normą EN 14683) lub masek N95, FFP2 lub FFP3.

- Ostrożnie założyć maskę, upewniając się, że zakrywa ona usta i nos, tak aby zminimalizować wszelkie przerwy między twarzą a maską.
- Unikaj dotykania maski podczas jej noszenia.
- Zdejmij maskę za pomocą odpowiedniej techniki: nie dotykaj przedniej części maski, ale zdejmuj ją od tylnej części (troki, gumki).
- Po usunięciu lub za każdym razem, gdy używana maska zostanie przypadkowo dotknięta, umyj ręce mydłem i wodą. Wysusz ręce i użyj środka dezynfekującego.
- Wymień maskę, gdy tylko stanie się wilgotna.
- Nie należy ponownie używać masek jednorazowych.
- Maseczki jednorazowego użytku należy zdejmować po każdym użyciu i wyrzucać je natychmiast po usunięciu.



## Jak założyć maskę z trokami:

- Umyj ręce mydłem i wodą. Przed dotknięciem maski wysusz dłonie i użyj środka dezynfekującego.
- Wyjmij maskę z opakowania i upewnij się, że nie ma widocznych rozdarć ani dziur po obu stronach maski.
- Określ, która strona maski jest górną częścią. Brzeg maski, który ma sztywną, zginaną krawędź, jest częścią górną i ma kształtkę dopasowującą maskę do kształtu nosa.
- Określ, która strona maski jest częścią zewnętrzną. Kolorowa strona maski jest zwykle częścią przednią i powinna być skierowana na zewnątrz, a biała strona dotykać twarzy.
- Ustaw maskę na wysokości nosa i umieść górne troki na czubku głowy i zawiąż je.
- Uformuj lub przyciśnij sztywną krawędź do kształtu nosa.
- Następnie weź dolne troki, po jednym w każdej ręce, i zawiąż je na karku.
- Przeciągnij spód maski zakrywając podbródek.

## Jak usunąć maskę z trokami:

- Umyj ręce mydłem i wodą. Przed dotknięciem maski wysusz dłonie i użyj środka dezynfekującego. Unikaj dotykania przedniej części maski. Przód maski jest zanieczyszczony. Dotykaj tylko troków.
- Rozwiąż najpierw dolne troki, a następnie rozwiąż górne troki i odciągnij od siebie maskę. Staraj się nie dotykać przedniej części maski, trzymając maskę tylko za troki.
  - Wrzuć maskę do kosza. Umyj ręce mydłem i wodą oraz użyj środka dezynfekującego.

## Jak założyć maskę z gumkami:

- Umyj ręce mydłem i wodą. Przed dotknięciem maski wysusz dłonie i użyj środka dezynfekującego.
- Wyjmij maskę z opakowania i upewnij się, że nie ma widocznych rozdarć ani dziur po obu stronach maski.
- Określ, która strona maski jest górną częścią. Brzeg maski, który ma sztywną, zginaną krawędź, jest częścią górną i ma kształtkę dopasowującą maskę do kształtu nosa.
- Określ, która strona maski jest częścią zewnętrzną. Kolorowa strona maski jest zwykle częścią przednią i powinna być skierowana na zewnątrz, a biała strona dotykać twarzy.
- Trzymaj maskę za gumki. Umieść gumki wokół uszu.
- Uformuj lub przyciśnij sztywną krawędź do kształtu nosa.
- Przeciągnij spód maski zakrywając podbródek.

## Jak usunąć maskę z gumkami:

- Umyj ręce mydłem i wodą. Przed dotknięciem maski wysusz dłonie i użyj środka dezynfekującego. Unikaj dotykania przedniej części maski. Przód maski jest zanieczyszczony. Dotykaj tylko gumek.
- Przytrzymaj obie gumki i delikatnie unieś i zdejmij maskę. Staraj się nie dotykać przedniej części maski, trzymając maskę tylko za gumki.
  - Wrzuć maskę do kosza.
  - Umyj ręce mydłem i wodą.
  - Osusz dłonie i użyj środka dezynfekującego

**Jednorazowe maski powinny być użyte raz, a następnie wyrzucone do śmieci. Powinieneś również usunąć i wymienić maski, gdy staną się wilgotne. Średnie użycie jednorazowej maski nie powinno przekraczać 8 godzin.**

# CHROŃ SIEBIE STOSUJĄC RĘKAWICE OCHRONNE I DBAJ O HIGIENĘ RĄK

W przypadku ryzyka zakażenia koronawirusem zaleca się stosowanie jednorazowych rękawic ochronnych. Środki ochrony osobistej powinny być używane prawidłowo i ostrożnie.

Przed założeniem rękawic ochronnych, ręce powinny być umyte i wysuszone.

Podczas używania rękawic ochronnych należy unikać dotykania twarzy, oczu i ust. Należy również unikać dotykania własnej odzieży, ponieważ zarazki są przenoszone w ten sam sposób przez „brudne ręce” i rękawice ochronne.



## **Rękawice ochronne należy stosować w razie potrzeby, oraz w szczególnych sytuacjach jak:**

- opieka nad osobą z objawami przeziębienia lub chorą
- gdy masz kontakt z powierzchniami, które były dotykane przez wiele osób (np. wózki na zakupy, uchwyty, itp.).

Po użyciu rękawic pamiętaj, aby natychmiast je zdjąć i wrzucić do kosza.

Po zdjęciu rękawic należy umyć/dezynfekować ręce.

## **Jak prawidłowo zdejmować rękawice**

1. chwycić zewnętrzną stronę rękawicy w taki sposób, aby „brudna” część rękawicy nie dotykała twojej skóry.
2. delikatnie unieś rękawicę do góry, zdejmując ją zdecydowanym ruchem, aż do wywinięcia się na drugą stronę.
3. Następnie chwyć drugą rękawicę (czystą stroną już zdjętej rękawicy) za mankiety rękawicy, którą nadal masz na ręce.
4. Podnieś delikatnie rękawiczkę do góry i zdejmij ją zdecydowanym ruchem, aż zostanie wywinięta na drugą stronę. (Takie zdejmowanie rękawic powoduje, że „brudna” strona rękawic pozostaje w środku. Gwarantuje to, że skóra nie będzie miała kontaktu z zanieczyszczoną powierzchnią rękawic).
5. Zdjęte w ten sposób rękawice należy natychmiast wyrzucić do bezpiecznego pojemnika na śmieci.
6. Następnie natychmiast dezynfekować ręce środkiem zawierającym co najmniej 60% alkoholu.
7. Pobierz taką ilość środka, jaka mieści się w zagłębieniu dłoniowym.
8. Następnie wcieraj środek dezynfekcyjny na dłonie przez 30 sekund w następującej kolejności
  - a) Powierzchnią dłoni jednej ręki na powierzchni dłoni drugiej ręki
  - b) powierzchnią dłoni na grzbiecie drugiej dłoni. Powtórzyc zmieniając dłonie
  - c) Wcieraj na powierzchni dłoni pomiędzy rozstawionymi palcami. Powtórzyc zmieniając dłonie
  - d) Pod zgiętymi palcami jednej ręki. Powtórzyc zmieniając dłonie
  - e) Chwyć kciuk jednej ręki w drugiej i obracaj dłoń dookoła kciuka. Powtórzyc zmieniając dłonie
  - f) Pocierać palce w zagłębieni dłoniowym. Powtórzyc zmieniając dłonie
9. Nie wycieraj rąk. Pozwól, aby środek dezynfekujący wyparował z powierzchni twoich rąk.
10. Jeśli masz możliwość umycia rąk wodą z mydłem, zrób to w ciągu co najmniej 20 sekund, zgodnie z tymi samymi zasadami co w przypadku dezynfekcji rąk.
11. Zaleca się dokładne osuszenie rąk jednorazowym ręcznikiem papierowym.

**Pamiętaj, że ręce muszą być zawsze suche przed założeniem jednorazowych rękawic i przed dezynfekcją rąk produktem na bazie alkoholu.**

**Myj ręce tak często, jak to konieczne.**

**Dezynfekuj ręce zawsze, gdy nie masz warunków do mycia rąk.**

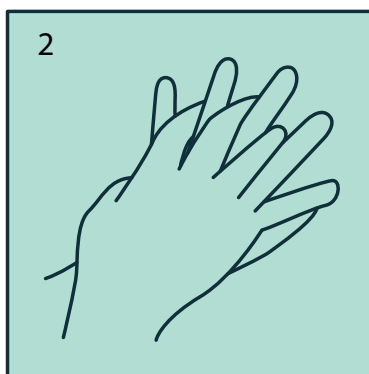


# Technika dezynfekcji rąk zgodna z EN 1500

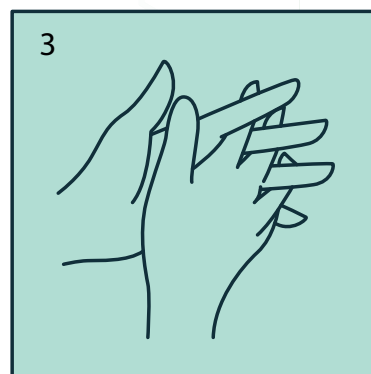
Alkoholowy środek do dezynfekcji rąk należy pobrać we właściwej ilości, tak aby dłonie były pokryte środkiem przez 30 sekund wykonywania techniki higienicznej dezynfekcji rąk.



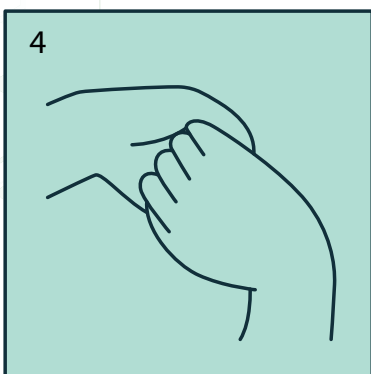
1  
Powierzchnią dłoni o powierzchnię dłoni



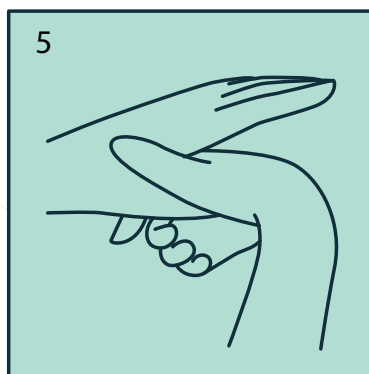
2  
Powierzchnią dłoni na grzbiecie dłoni z rozłożonymi przestrzeniami międzypalcowymi. Czynność powtórzyć na drugiej dłoni



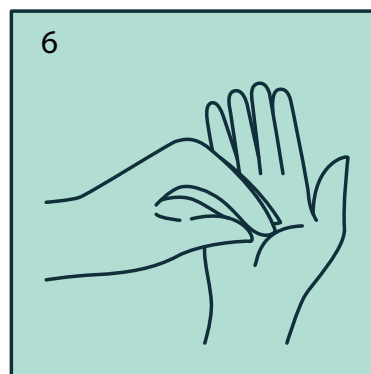
3  
Powierzchnią dłoni o powierzchnię dłoni z poprzęplatanymi palcami



4  
Zewnętrzną częścią złączonych palców jednej dłoni pocierać o wewnętrzną część drugiej dłoni. Czynność powtórzyć na drugiej dłoni



5  
Ruchem obrotowym pocierać kciuk zaciśniętą na nim drugą dłonią. Czynność powtórzyć na drugiej dłoni



6  
Wewnętrzną część jednej dłoni pocierać złączonymi palcami drugiej dłoni. Czynność powtórzyć na drugiej dłoni