

Koronawirus 2019 (COVID-19)

Niemedyczne maski i osłony twarzy

Noszenie niemedycznych masek i osłon twarzy może być dodatkowym sposobem chronienia siebie i innych, szczególnie gdy zachowanie dystansu fizycznego jest trudne (np. w środkach transportu publicznego, podczas zakupów). Oto kilka wskazówek na temat tego, co dają maski i osłony twarzy, kiedy można rozważyć ich użycie i jak je bezpiecznie nosić.

Jeśli u Ciebie lub członka Twojego gospodarstwa domowego występują objawy lub podejrzewa się COVID-19, postępuj zgodnie ze [wskazówkami dotyczącymi samoizolacji](#).

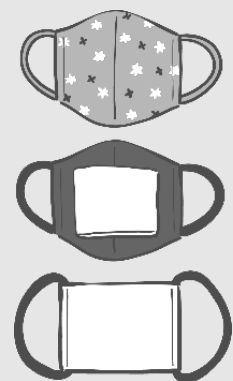
Dlaczego należy nosić niemedyczną maskę lub osłonę twarzy

- COVID-19 może być przenoszony przez osoby, które mają niewiele objawów lub nie mają ich wcale i nie są świadome, że mogą być zakażone.
- Niemedyczna maska lub osłona twarzy ma na celu chronienie innych osób przed Twoimi zakażonymi kropelkami.
- Może również zapobiec temu, że kropelki pochodzące od innych osób dostaną się do Twoich ust lub nosa.
- Należy rozważyć noszenie ich w miejscach, gdzie dochodzi do przenoszenia COVID-19 przez społeczeństwo i gdzie zachowanie [fizycznego dystansu](#) może nie być możliwe, np. w środkach transportu publicznego, małych sklepach spożywczych lub aptekach.



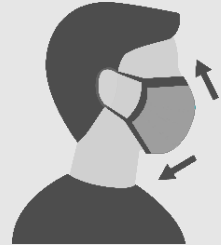
Jakiej niemedycznej maski lub osłony twarzy należy używać

- Nie uznaje się, że jakiś konkretny wzór lub materiał jest lepszy od innych.
- [Kanadyjska Agencja Zdrowia Publicznego](#) podaje wskazówki dotyczące wykonania maseczki z materiału.
- Należy dopilnować, by każda maseczka była wykonana z co najmniej dwóch warstw materiału i mogła być wielokrotnie prana bez utraty kształtu lub uszkodzenia.
- Nie należy proponować noszenia maski dzieciom poniżej drugiego roku życia i osobom, które nie są w stanie jej nosić (np. ze względu na stan zdrowia) lub zakładać/zdejmować jej poprawnie.



Jak należy nosić niemedyczną maskę lub osłonę twarzy

- Myj ręce [mydłem i wodą lub środkiem odkażającym do rąk na bazie alkoholu](#) przez co najmniej 15 sekund.
- Dopilnuj, aby maska dobrze **przylegała (nie ma żadnych luk pomiędzy maską a twarzą)** zasłaniając nos i usta, tzn. od okolic pod oczami do okolic podbródka.
- Zamocuj ją wiązaniami lub zausznikami, tak by była wygodna i nie utrudniała oddychania ani nie ograniczała widoczności.
- **Unikać dotykania przedniej części maski lub osłony twarzy podczas jej noszenia** – jeśli to zrobisz, natychmiast umyj ręce.
- Noś ją tak długo, jak jest wygodna, i zdejmij, gdy stanie się brudna, wilgotna, uszkodzona lub trudno przez nią oddychać.
- Nie dziel się swoją maską z innymi.



Jak zdejmować i pielęgnować niemedyczne maski lub osłony twarzy, które można czyścić

- Zdejmij ją ostrożnie, łapiąc tylko za sznurki, i oddaj bezpośrednio do prania.
- Jeśli musisz użyć ją ponownie przed praniem, upewnij się, że przednia część maski nakłada się na siebie podczas składania, aby uniknąć dotykania przedniej części. Przechowuj ją w osobnym woreczku, np. w woreczku papierowym.
- Natychmiast umyj ręce mydłem i wodą lub środkiem odkażającym do rąk na bazie alkoholu przez co najmniej 15 sekund.
- Pierz w pralce w gorącej wodzie przy użyciu zwykłych detergentów, które powinny zabić wszystkie wirusy.
- [Ministerstwo Zdrowia](#) posiada więcej informacji na temat stosowania i pielęgnacji niemedycznych masek i osłon twarzy.

Uwaga

- Niemedyczne maski i osłony twarzy mogą nie zapewniać całkowitej ochrony przed przedostawaniem się wirusów, szczególnie gdy są luźno dopasowane.
- Ponieważ nie są one testowane zgodnie z uznanymi standardami, ich skuteczność może się różnić.

Informacje zawarte w tym dokumencie są aktualne na dzień 21 maja 2020 r.