

Mi az arcmaszk?

Az arcmaszk betegség terjedésének megakadályozására szolgáló eszköz. Ezek fogászati, orvosi, műtéti maszkoknak is nevezhetők, de akár mi magunk is készíthetünk. Az arcmaszkok, illesztőmaszkok, amelyek lefedik az orrot és a száját.

Az arcmaszk csökkentheti a viselő által kiszabaduló baktériumok, vírusok számát, és megóvhat más embereket a betegségtől. Illetve az arcmaszk megvédi a használó orrát és száját a testnedvek fröccsenéseitől.

Egy átlagos sebészeti szájmászok szavatossági ideje nagyjából 2-3 órát tesz ki, tehát aki ennél tovább viseli azt, az már gyakorlatilag védtelenné válik a külső kórokozók, baktériumok, vírusok ellen. Háromórányi viselés után a szájmászkokat tulajdonképpen a szeméttárolóba kell kidobni, és egy újat feltenni.

Mivel a sebészi maszkok beszerzése mostanában nehézségbe ütközik, érdemes tudni, hogy mi magunk is készíthetünk hatékony szájmászkot otthon különböző textíliából. Míg a sebészi maszkok egyszerhasználatosak, addig a textíliából varrt maszkok moshatóak, fertőtleníthetőek, ezáltal többször használhatóvá válnak.

A maszkok csak akkor hatásosak, ha szappannal és vízzel gyakori kézmosással vagy alkoholos alapú kézfertőtlenítővel kombinálják.

Ha maszkot visel, akkor tudnia kell, hogyan kell használni és hogyan kell megfelelő módon ártalmatlanítani.

Hogyan kell felvenni egy maszkot:

- Mielőtt megérinti a maszkot, tisztítsa meg a kezét szappannal és vízzel vagy kézfertőtlenítővel.
- Ellenőrizze, hogy a maszk egyik oldalán sincs szemmel látható lyuk vagy lyukak, sérülések.
- Ügyeljen arra, hogy a maszk külső oldala (általában sárga vagy kék, zöld) kifelé nézzen, az arcától távol.
- Helyezze a maszkot az arcára úgy, hogy a merev, hajlítható szélé (orrfixátor) az orr tetején legyen és amelyet úgy igazíthatunk, hogy lehetőség szerint ne hagyjon rést a külső levegő bejutásához.
- Ellenőrizze, hogy a maszk teljesen rögzítve van-e. Ügyeljen arra, hogy takarja el az orrát és a száját, hogy az alsó szélé az álla alatt legyen.



Arcmaszk eltávolítása

A maszk megérintése előtt tisztítsa meg a kezét szappannal, vízzel vagy kézfertőtlenítővel. Kerülje el a maszk elejének a megérintését. A maszk eleje szennyezett.

A maszk levétele után is mosson kezet szappannal és vízzel, vagy használjon alkoholos kézfertőtlenítőt.

A maszk használatakor elkövetett hibák:

- Nem megfelelő méretű maszk viselése.
- A maszk igazgatása az arcon úgy, hogy a kezek nem lettek megmosva vagy fertőtlenítve.
- Használat közben a maszk letolása a nyakra.
- Maszk alá nyúlás.
- A maszk időleges tárolása a ruházaton, például a pulóver gombjára akasztva.
- A használt textil maszk nem szakszerű tárolása (helyesen kimosásig zárt zacskóban kell tárolni).
- A levetett maszkot ne tedd az autó műszerfalára illetőleg használati tárgyakra.
- Fontos, hogy mobiltelefon használat során a maszk ne érintkezzen a készülékkel. A kihangosító funkciót részesítsd előnyben!
- Az átnedvesedett maszk nem véd, cserélni kell!
- A nem megfelelően fertőtlenített maszk többet árt, mint használ.

Hasznos tanács:

A maszkokat főző programon lehet megfelelően fertőtleníteni, amely mosógép használat esetén nem csak hogy nem gazdaságos, de egyenesen környezet szennyező. Gondoljuk végig: egy több mint egy órás program a mosógéppel és lehet, hogy csak két darab textil maszk van a dobben. Előtérbe kerülhet a tűzhelyen történő kifőzése a maszkoknak.

Szemüvegeseknél érdemes odafigyelni, hogy hazaérkezés után a szemüveget is tisztítsák meg például mosogatószerrel és folyóvízzel.

Mindezek mellett lehetőleg kerülni kell a beteg embereket, ha ez nem kivitelezhető, akkor pedig tartani a három lépés távolságot, főleg, ha az illető tüsszög, köhög. Ha pedig mi vagyunk betegek, akkor papír zsebkendőbe köhögjünk, tüsszentsünk, s utána dobjuk ki, **de főképp maradjunk otthon, s ne fertőzzünk meg másokat.**

Kérdés esetén keresse bizalommal az Iskola-egészségügyi Szolgálatot!

Elérhetőségről tájékozódjon a Miskolci Egészségfejlesztési Intézet honlapján, www.miefi.hu vagy kérdezze az iskolatitkárságot!