

Утвърдил:.....

Дата: .....

# ИНСТРУКЦИЯ ЗА Използване на маска

Маска се използва за защита на околните от нашите инфекциозни агенти, които се отделят от носа и устата.

## Кога да използваме?

Стандартът **EN 14683 Медицински маски за лице. Изисквания и методи за изпитване** дава следната информация за потребителите:

При дишане, говорене, кашляне, кихане и т.н., човек отделя по-малки или по-големи количества от капчици секрети от лигавиците в устата и носа. По-голямата част от частиците са между 0,5  $\mu\text{m}$  и 12  $\mu\text{m}$  в диаметър и особено по-големите капчици могат да съдържат микроорганизми от източника (*заб. най-големите вируси са с размер около 0.2  $\mu\text{m}$* ).

Медицински маски за лице тип I се използват от пациенти, за да се намали рискът от разпространение на инфекции, особено в епидемични или пандемични ситуации.

Маските тип II са предназначени основно за медицински специалисти в операционна зала или друга медицински обстановка със сходни изисквания.

*Ако предназначението на маската е за защита на този, който я носи, от инфекциозни агенти (бактерии, вируси или гъбички), трябва да се използва респиратор. Изискванията към респираторите са в обхвата на EN 149.*

Рискът от замърсяване в резултат на контакт с ръка с използвана маска означава, че е от съществено значение маската да се сваля и изхвърля, когато вече не се носи над носа и устата. Когато има допълнителна нужда от защита, тогава трябва да се сложи нова маска.

Докосването на използвана маска за лице или поставянето на нова трябва винаги трябва да се следва от процедура за дезинфекция на ръцете, а използваната маска трябва винаги да се изхвърля когато вече не е необходима или между две процедури.

**Препоръки на Световната здравна организация:**

- Ако сте здрав, вие трябва да използвате такава маска, само ако се грижите за човек, който е болен.
- Поставайте маска, ако кашляте или кихате.
- Маската е ефективна само, ако се използва в комбинация с често миене на ръцете с вода и сапун или почистване с дезинфектант на алкохолна основа.
- Ако използвате маска, трябва да знаете как да я махнете и изхвърлите правилно.

**Как да поставим маската?****КАК да поставя филтриращата маска правилно?**

Не забравяйте, че маска трябва да се използва само от здравни работници, лица, които полагат грижи за болни хора, и хора с респираторни симптоми, като кихане и кашляне.

1. Измийте ръцете си със сапун и вода или почистете с дезинфектант за ръце преди да започнете да поставяте маската.
2. Извадете маската от опаковката и я огледайте за видими разкъсвания или дупки.
3. Определете коя страна е горната. Края, в който има пластина, е горния и е предвиден да се оформи около носа.
4. Вижте коя страна е външната – цветната страна на маската е навън, а бялата е към лицето Ви (така пазите околните от Вашите секрети).

5. При маска с ластиси: поставете ластичите зад всяко ухо като примка.
6. При маска с връзки: поставете маската на лицето си и завържете горната връзка над ушите, а долната – на врата.
7. Ако маската е с еластични ленти поставете първо долната, а след това горната (вижте поставянето на филтрираща маска)
8. Оформете пластината около носа и издърпайте долната част на маската, така че да покрие брадичката.

### **Как да махнем маската?**

1. Измийте ръцете си със сапун и вода или почистете с дезинфектант за ръце преди да започнете да сваляте маската.
2. Избягвайте докосването на маската от външната страна – тя е замърсена.
3. Хващайте само за ластичите/връзките.
4. За маските с ластиси – издърпайте едновременно ластичите от ушите и махнете маската.
5. За маските с връзки – първо се развързва долната връзка, след това горната и издърпайте маската от лицето си.
6. За маски с еластични ленти – издърпайте първо долната над главата, след това горната.
7. Изхвърлете маската в кош, без да докосвате външната част на маската или коша.
8. Измийте отново ръцете си/почистете с дезинфектант.

## **Използване на филтрираща маска**

**Филтриращите средства за респираторна защита могат да бъдат два вида:**

### **1. Респиратори с филтрираща лицева част за защита от частици**

**(полумаски).** Тези респиратори са създадени изцяло или в по-голямата си част от филтриращ материал или основният филтър е неразделна част от маската. Полумаската закрива носа, устата и брадичката и може да има клапан (клапани) за вдишване и издишване. Тя се състои изцяло или частично от филтриращ материал, който формира лицевата част.

### **2. Респиратори с лицева част от изолиращ материал с филтри и с клапани/ без клапани.** Това са респиратори с носител и сменяеми филтри. Те от своя страна се делят на полумаски и маски.

По-нататък ще се спрем на филтриращите маски за еднократна употреба (т.е. без отделни филтри).

# Пет правила за правилно използване на филтрираща маска

## 1. Преди да започнете с поставянето на маската, измийте ръцете си.

По този начин няма да замърсите самата маска и няма да пренасете замърсители към лицето при поставянето (макар че при правилно поставяне не би трябвало да се докосва нито вътрешната част на маската, нито лицето).

## 2. Следвайте инструкциите за правилно поставяне.

Тези маски могат да бъдат с различна форма (някои като излята купичка, други са сгънати в опаковката). Следвайте инструкциите на производителя за поставяне и регулиране на маската.

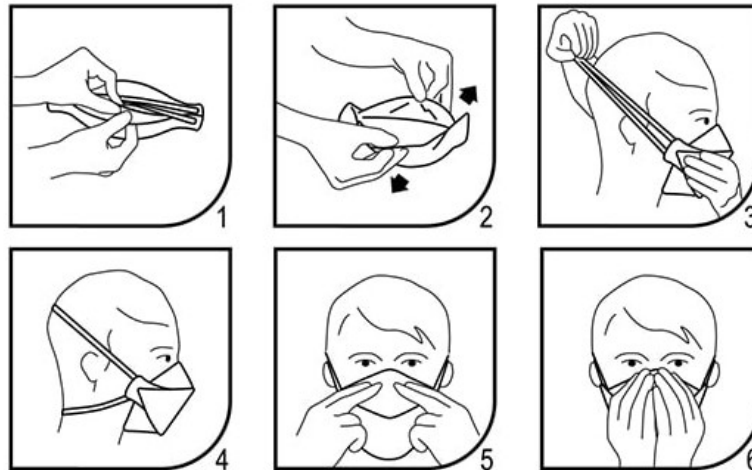
Маската трябва да прилегне плътно и да обхване носа и брадичката. Ако маската не приляга плътно, то нейната ефективност намалява и може да създава фалшиво усещане за сигурност.

Оформете пластината на маската, така че да се извива плътно над горната част на носа и надолу около него.



Източник: HSE: Using Filtering facepieces poster

Ако маската е сгъната в опаковката, е необходимо преди това да я разгънете:



## Фит тест / проверка за плътно прилягане

### Проверка за позитивно налягане

Покрийте маската с двете си ръце. Издишайте равномерно. Не трябва да чувствате излизане на въздух от краищата на маската.

### Проверка за негативно налягане

Покрийте маската с двете си ръце. Вдишайте равномерно. Маската трябва леко да се вдлъбне навътре.

## 3. Поставете маската на добре избръснато лице.

Маската ще приляга плътно, само ако е поставена на добре избръснато лице.



#### **4. Съхраняване и повторно използване.**

Следвайте препоръките на производителя за съхранение и повторна употреба на маската. Може да не е необходимо да използвате нова всеки ден, ако не сте я използвали цял ден, маската не е повредена или замърсена отвътре.

При временно махане в никакъв случай не я поставяйте с вътрешната част надолу върху повърхности, които могат да бъдат замърсени. Съхраняйте отново в опаковка, за да се избегне замърсяване.

#### **5. Направете почивка.**

По-трудно е да дишате през филтрираща маска. Ако употребата ви стане неудобна, по-честите или по-дългите почивки могат да помогнат.