



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Indossare una mascherina chirurgica o un sistema di copertura “naso-bocca” se sei affetto da una patologia respiratoria

Introduzione

Numerose autorità nazionali di diversi paesi europei raccomandano di indossare una mascherina o di coprire naso e bocca quando si esce di casa o quando ci si reca in luoghi dove il distanziamento sociale non può essere mantenuto come mezzi pubblici di trasporto o supermercati. Questa cautela è stata consigliata per limitare la diffusione del COVID-19 agevolando l'efficacia delle misure di quarantena.

Le persone con patologie respiratorie ci hanno contattato chiedendo di comprendere meglio l'esigenza della copertura di naso e bocca, se questa pratica può aiutarli, quale tipo di mascherina o sistema di copertura “naso-bocca” sia il più adatto, e per avere una risposta in merito alle loro preoccupazioni riguardo i sistemi di protezione/copertura di naso e bocca. Speriamo che le informazioni qui di seguito riportate possano essere di aiuto.

Perché ci è stato raccomandato di indossare mascherine o sistemi di copertura di naso e bocca?

Le autorità nazionali stanno raccomandando l'uso di mascherine o sistemi di protezione/copertura naso-bocca perché contribuiscono a prevenire la diffusione del coronavirus. Ciò è dovuto alla capacità di fermare le goccioline di secrezioni respiratorie e salivari che emettiamo quando tossiamo e starnutiamo che possono veicolare il virus. Quando tossiamo, queste goccioline vengono emesse dalla nostra bocca e possono posarsi sulle superfici o essere respirate dalle altre persone. Quindi, indossare una mascherina aiuta a proteggere le altre persone nel caso in cui fossimo dei portatori del virus senza saperlo poiché asintomatici.

Questo è particolarmente importante per le persone affetti da patologia polmonare in quanto i sintomi del COVID-19 possono essere molto simili a quelli di diverse patologie polmonari. Poiché molte patologie polmonari causano tosse, chi è affetto da queste patologie è molto più propenso a tossire, il che significa che ci sono maggiori possibilità di trasmettere il virus se infette da COVID-19.

Quali sono i diversi sistemi di copertura naso-bocca?

Esistono alcuni principali tipi di sistemi di copertura “naso-bocca”, mascherine chirurgiche e mascherine facciali filtranti in cui puoi esserti imbattuto:

Sistemi di copertura “naso-bocca”- questi includono mascherine in tessuto, sciarpe o altri pezzi di tessuto che puoi usare per coprire il naso, la bocca e il mento. Le sciarpe sono solitamente prodotte



con materiali a larga trama e difficilmente offrono una buona protezione. Se possibile piega il tessuto più volte rendendo più difficile, per le goccioline di secrezioni, attraversare gli strati di tessuto. Questi sistemi dovrebbero essere lavati dopo ogni utilizzo. I sistemi di copertura “naso-bocca” (es. mascherine in tessuto) come quelle mostrate nella foto a sinistra



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

possono essere acquistate o possono essere fabbricate in casa. Queste mascherine dovrebbero coprire la bocca, il naso e il mento ed essere assicurate al viso con lacci o fasce elastiche. Questi sistemi dovrebbero fungere da barriera tra te e le altre persone e possono aiutare a limitare la dispersione di goccioline di secrezioni respiratorie che sono rilasciate con la tosse o con lo starnuto. Queste dovrebbero essere lavate dopo ogni utilizzo e si dovrebbero seguire le linee guida sottostanti per indossare e togliere correttamente le mascherine evitando la contaminazione.

Mascherine chirurgiche/dispositivi medici

Ogni paese ha le sue linee guida su chi dovrebbe o non dovrebbe indossare queste protezioni. Il nostro intento è quello di dare delle indicazioni generali a riguardo. Le mascherine chirurgiche offrono una buona protezione e sono composte di un minimo di 3 strati di materiale sintetico non-tessuto. Questi presidi sono generalmente riservati a coloro che si occupano della gestione dei pazienti con infezione sospetta da COVID-19. Alcuni paesi potrebbero suggerirle per pazienti con concomitanti patologie, persone di età superiore a 60 anni e chiunque manifesti sintomi che possono essere collegati al COVID-19. In questa situazione ELF rinforza la tua scelta se in linea con le linee guida del proprio paese.



Respiratori filtranti come: FFP2(N95), FFP3(N99)

Questi dispositivi forniscono il più alto livello di protezione e sono concepiti per essere utilizzati da alcune categorie specifiche come i professionisti sanitari che lavorano direttamente a contatto con persone affette da COVID-19. Questi dispositivi dovrebbero essere adattati alle persone che li devono indossare attraverso un test di adeguatezza al proprio viso e il loro uso non è raccomandato per altre persone. Nonostante lo standard di protezione

offerto dalle mascherine chirurgiche e dai respiratori filtranti sia alto, neanche questi proteggono completamente chi li indossa. Il livello di protezione tende a ridursi con il prolungarsi dell'utilizzo e tende ad essere scarso se non sono indossati correttamente. Si dovrebbero seguire sempre rigidamente le raccomandazioni circa quando indossarli, applicazione e rimozione delle mascherine, dei sistemi di copertura di naso e bocca e dei respiratori filtranti.



Come usare in sicurezza mascherine e sistemi di copertura di naso e bocca

- Lavati le mani prima di indossare la mascherina
- Controlla che la mascherina non abbia buchi o strappi; non usare la mascherina se danneggiata
- Assicurati che la mascherina copra bocca, naso e mento e che non ci siano spazi aperti ai lati.
- Evita di toccare la maschera mentre la stai indossando
- Cambia la mascherina se si sporca o si bagna
- Lavati le mani prima di toglierti la mascherina
- Per togliere la mascherina, rimuovila prendendola per i lembi attorno alle orecchie senza toccare la parte anteriore della mascherina
- Lavati le mani dopo aver tolto la mascherina



L'Organizzazione mondiale della Sanità fornisce molti consigli utili su come indossare e rimuovere le mascherine e come mantenerle pulite: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Le mascherine offrono protezione per le persone che le indossano?

I sistemi di copertura di naso e bocca (o le mascherine in tessuto) non sono regolamentati e non ci sono sufficienti evidenze al momento per affermare se sono in grado di offrire una adeguata protezione a chi le indossa; tuttavia è verosimile che della protezione venga fornita. Verosimilmente possono aiutare a proteggere gli altri prevenendo la diffusione delle particelle di secrezioni respiratorie che possono veicolare il virus se una persona ne è contagiata.

Le mascherine chirurgiche offrono una protezione a chi le indossa, il cui livello si riduce per quanto più tempo le mascherine vengono indossate.

Se i sistemi di protezione di naso e bocca e le mascherine non sono usati correttamente, non potranno offrire protezione. Per questo motivo è importante seguire le linee guida dell'Organizzazione mondiale della Sanità su come indossare, mettere e togliere le mascherine.

Cosa raccomanda l'Organizzazione mondiale della sanità?

Nelle linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità sulle mascherine si afferma quanto segue: "Indossare mascherine chirurgiche limita la diffusione di alcune malattie respiratorie ad origine virale, compreso COVID-19. Tuttavia, il solo uso di mascherine non è sufficiente per garantire adeguati livelli di protezione. Altre misure aggiuntive come il distanziamento fisico e sociale, l'igiene delle mani e la pulizia delle superfici frequentemente toccate dalla popolazione dovrebbero essere adottate.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Ho una patologia respiratoria, è pericoloso per me indossare una mascherina o un sistema di copertura naso-bocca?

No, indossare una mascherina o un sistema di copertura naso-bocca anche in presenza di una patologia respiratoria non dovrebbe arrecare alcun danno alla salute. E' anzi utile per te indossarli.

Sono preoccupato che mi manchi il respiro se indosso una mascherina o sistema di copertura di naso e bocca, cosa posso fare?

E' molto importante proteggere se stessi e non sentirsi a disagio, ma è anche importante proteggere gli altri e rispettare le indicazioni del proprio paese. Ci sono alcune cose che possono aiutarti ad affrontare al meglio l'utilizzo della mascherina o dei sistemi di copertura naso-bocca:

- Innanzitutto è importante sapere che dal punto di vista medico, le mascherine e i sistemi di copertura naso-bocca sono sicuri per le persone con patologie respiratorie.
- Controlla attraverso le autorità locali se indossare un sistema di copertura naso-bocca come una sciarpa sia permesso/accettabile -alcune persone con patologie respiratorie possono trovare più facile e meno opprimente respirare attraverso quei sistemi.
- Una volta indossata la mascherina, inizia ad adattarti gradualmente. Provala mentre sei a casa magari da seduto. Abituati alla sensazione che ti dà respirare attraverso la mascherina. Se inizi a sentire discomfort puoi facilmente rimuoverla e respirare normalmente.
- Una volta che ti sei adattato alla sensazione, prova ad indossarla un po' più a lungo e prova a camminare per brevi distanze magari attorno alla tua casa. Questo ti aiuterà ad adattarti a respirare un po' più profondamente attraverso la mascherina.
- Quando ti senti a tuo agio nel respirare all'interno della mascherina muovendoti attorno a casa, dovresti sentirti in grado di indossarla serenamente anche fuori casa.

Ho provato ad adattarmi ad indossare la mascherina/sistema di copertura naso-bocca ma non ce la faccio, cosa dovrei fare?

Se non ti è assolutamente possibile indossare una mascherina o un sistema di copertura naso-bocca ma questi sono stati resi obbligatori nel tuo paese dovresti controllare se ci sono delle eccezioni al loro utilizzo per le persone con patologie respiratorie. Molti stati prevedono questa modalità ma potrebbero non dare indicazioni molto chiare e precise a riguardo quindi controlla attentamente attraverso anche le autorità locali o le organizzazioni/associazioni che si occupano di patologie respiratorie. Se non è un obbligo legale e formale indossare la mascherina o coprire naso e bocca, allora è possibile uscire di casa senza. Dovresti sempre considerare però il rischio di contagio, e se manifesti sintomi di COVID-19 o sei entrato in contatto con qualcuno affetto, non dovresti uscire di casa per il tempo raccomandato dalle indicazioni del proprio governo.

A lavoro le mascherine o i sistemi di copertura naso-bocca dovrebbero essere indossati?

I requisiti sull'utilizzo di mascherine e sistemi di copertura naso-bocca a lavoro varia a seconda del tipo di lavoro e del paese in cui vivi. Dovresti sempre essere coordinato da tuo datore di lavoro sui presidi e sui requisiti richiesti nel tuo posto di lavoro.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Le mascherine e i sistemi di copertura naso-bocca possono essere lavati?

Le mascherine di tessuto possono essere riutilizzate e dovrebbero essere lavate dopo ogni utilizzo. Le mascherine chirurgiche sono monouso e dovrebbero essere indossate una volta e poi correttamente smaltite dopo il loro utilizzo.

Per quanto tempo posso indossare la mascherina o il sistema di copertura naso-bocca?

La durata di utilizzo di una mascherina non dovrebbe essere basata necessariamente sul tempo. Se la mascherina diventa sporca o umida, dovrebbe essere tolta e sostituita con una nuova pulita e asciutta.

E se dovesse servirmi indossare la mascherina per un tempo prolungato, ad esempio se sono in viaggio o a lavoro?

Se hai bisogno di indossare una mascherina per un tempo prolungato, suggeriamo di portare con te una o più mascherine di scorta. In questo modo potrai previo lavaggio delle mani, cambiare mascherina piuttosto che mantenerne una in uso umida e quindi non più protettiva.

Come posso sapere se il sistema di copertura naso-bocca che ho acquistato è affidabile e mi garantisce livelli adeguati di protezione?

- Non c'è attualmente una legislazione specifica in merito alle modalità di produzione e le ricerche sono ancora in corso circa la migliore combinazione di materiali da utilizzare.
- Ricerca mascherine di alta qualità che includano almeno tre strati protettivi.
- Evita materiali elasticizzati in quanto possono creare ampi spazi tra le fibre nel corso del tempo.
- Ricerca materiali strettamente intrecciati di tessuto o non-tessuto come il polipropilene.
- Controlla che la mascherina si aderisca bene al mento, naso e bocca senza lasciare fessure attorno ai bordi.
- Assicurati che non ci siano danni nei materiali.
- Assicurati di riuscire a respirare attraverso la mascherina.

Nel mio paese le mascherine o i sistemi di copertura naso-bocca sono usati da poche persone per cui indossarne crea un senso di inadeguatezza, dovrei indossarla anche se gli altri non lo fanno?

Sì, se puoi è importante coprire naso e bocca nelle situazioni appropriate ad esempio quando non è possibile mantenere il distanziamento sociale specialmente se è raccomandato dalle autorità nazionali.

Dovrei indossare i guanti?

Un lavaggio delle mani ben eseguito è il miglior modo per proteggere se stessi e gli altri dal coronavirus. I guanti possono comunque raccogliere il virus se vi entrano in contatto e venire poi usati per toccare oggetti e potenzialmente anche la faccia. Rimuovere i guanti inoltre crea un'ulteriore opportunità di contaminazione delle tue mani senza accorgersene. Generalmente quindi non si raccomanda l'uso dei guanti.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Alcuni paesi europei hanno reso obbligatorio l'uso dei guanti per esempio quando si maneggiano prodotti freschi al supermercato. Se questo è il caso del tuo paese, allora dovresti rispettare le regole specifiche in uso.

Qual è l'impatto ambientale di tutto questo utilizzo di mascherine e guanti?

C'è stato un incremento nella produzione di rifiuti plastici a causa dell'utilizzo di mascherine e guanti monouso. In questa situazione la salute pubblica deve essere prioritaria. Noi possiamo limitare la produzione di rifiuti plastici evitando l'utilizzo di presidi non necessari, come i guanti. I guanti non ti proteggono dal COVID-19 e non dovrebbero essere indossati dalla popolazione a meno che non sia specificatamente consigliato di farlo.

Dobbiamo anche assicurarci di smaltire questi dispositivi in maniera responsabile negli appositi contenitori dei rifiuti e di non abbandonarli in luoghi pubblici o gettarli a terra o fuori dal finestrino dell'auto. Anche l'attuazione di queste cautele limita il rischio di contaminazione delle altre persone.

Le mascherine di stoffa possono essere lavate e riutilizzate e sono una scelta da incoraggiare rispetto alle mascherine chirurgiche.

Come posso fare mascherine di stoffa?

Ci sono molte risorse online su come produrre mascherine di tessuto.

<https://www.gov.uk/government/publications/how-to-wear-and-make-a-cloth-face-covering>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>

Maggiore è il numero di strati di tessuto che la mascherina ha, maggiore sarà il suo livello di filtraggio. La WHO raccomanda che idealmente dovrebbero avere almeno 3 strati e dovrebbero essere fatte di tessuto o non-tessuto. Se puoi, evita materiali elasticizzati come quelli ad uso sportivo in quanto la tensione sul materiale elastico può creare buchi più grandi nella trama del tessuto e ridurre così la capacità filtrante dell'aria.

Ulteriori domande?

Se hai altre domande sulle mascherine o i sistemi di copertura naso-bocca non esitare a contattarci: info@europeanlung.org