



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Purtarea măștii sau materialelor de acoperire a feței dacă suferiți de o boală pulmonară

Introducere

Autoritățile din multe țări europene au recomandat să fie obligatorie purtarea unei măști sau a unui material de acoperire a feței în momentul în care părăsiți locuința sau mergeți în anumite locuri unde distanțarea socială nu poate fi respectată precum în transportul public sau în supermarketuri. Această recomandare este pentru a limita transmiterea COVID-19 pe măsură ce restricțiile sunt relaxate.

Persoanele care suferă de boli ale plămânilor ne-au contactat și vor să înțeleagă mai bine de ce acoperirea feței este necesară, dacă acoperirea feței îi va ajuta, ce metode de acoperire a feței sau ce măști sunt cele mai bune pentru ei și să răspundem la îngrijorările legate de purtarea acestora. Sperăm că informațiile prezentate în continuare vor fi de ajutor.

De ce ni se recomandă să purtăm măști sau alte materiale de acoperire a feței?

Autoritățile naționale recomandă purtarea de măști sau materiale pentru acoperirea feței pentru că astfel se poate preveni transmiterea de coronavirus. Acest lucru se realizează prin capturarea picăturilor care pot transporta virus pe care le producem prin tuse sau strănut. Când tușiți, picăturile sunt eliberate din gură și pot să aterizeze pe suprafețe sau să fie inhalate de către alte persoane. Astfel, prin purtarea unei măști puteți să îi protejați pe ceilalți în cazul în care aveți virusul fără să știți.

Acest lucru este important pentru persoanele cu boli pulmonare, pentru că simptomele de COVID-19 pot fi foarte asemănătoare cu ale altor boli de plămâni. Deoarece multe boli pulmonare provoacă tuse, persoanele care suferă de acestea pot tuși mai frecvent, ceea ce înseamnă ca riscul de a transmite virusul altora este crescut în cazul în care suferă de COVID-19.

Ce tipuri de materiale de acoperire a feței există?

Există mai multe materiale de acoperire ale feței, măști și măști cu filtru pe care este posibil să le fi întâlnit:

- **Materiale de acoperire a feței** – includ totul de la simple măști din material textil, eșarfe sau alte bucăți din material textil pe care le folosiți pentru a vă acoperi nasul, gura și bărbia. Eșarfele sunt în general confecționate dintr-un material mai puțin dens și probabil nu oferă foarte multă protecție. Dacă puteți, împăturiți materialul de mai multe ori pentru a face mai dificilă trecerea micilor picături prin el. Materialele textile pe care le folosiți pentru acoperirea feței ar trebui spălate după fiecare folosire.



Măștile din material textil, precum cele din imaginea din stânga, pot fi cumpărate sau făcute acasă. Ele ar trebui să acopere nasul, gura și bărbia și pot fi legate pe cap prin mici sfori sau benzi elastice. Acestea oferă o barieră între dumneavoastră și alți oameni și pot limita transmiterea picăturilor eliminate când tușiți sau strănutați.

Acestea ar trebui spălate după fiecare folosire și ar trebui să urmați [îndrumările](#) de mai jos când le puneți și scoateți pentru a preveni contaminarea.

- **Măștile medicale/chirurgicale**

Fiecare țară va avea propriile recomandări legate de cine ar trebui sau nu să poarte astfel de măști. Sfaturile noastre din acest document sunt cu scopul de fi un ghid general.

Măștile chirurgicale oferă o bună protecție și sunt confecționate din minim trei straturi din material sintetic ne-împletit și oferă un nivel înalt de protecție.

Măștile medicale sunt în general rezervate pentru cei care tratează persoane cu o suspiciune de infecție COVID-19. Anumite țări pot de asemenea recomanda ca acestea să fie folosite de pacienții cu boli cronice preexistente, persoane peste 60 de ani și oricine suferă de simptome sugestive pentru COVID-19. În această situație, ELF ar susține alegerea dumneavoastră dacă este conform recomandărilor țării dumneavoastră.



- **Măștile cu filtru precum: FFP2 (N95), FFP3(N99)**

Acestea oferă cele mai înalte niveluri de protecție și sunt construite specific pentru anumite grupuri, precum personalul medical care lucrează în contact direct cu persoane cu COVID-19. Acestea ar trebui adaptate persoanei care le folosește prin efectuarea unei test de probare a măștii și nu sunt recomandate pentru folosirea de către alte

persoane. Deși aceste măști cu filtru oferă protecție înaltă, nici un tip nu protejează complet purtătorul. Nivelul de protecție scade pe măsură ce masca se uzează, iar nivelul de protecție se reduce foarte mult dacă nu sunt purtate în mod corect. Se recomandă să [urmați ghiduri stricte](#) pentru a pune, a purta și a scoate măștile, materialele de acoperire a feței sau măștile cu filtru.



Cum să folosiți în siguranță o mască/un material de acoperire a feței

- Spălați-vă pe mâini înainte de a pune masca.
- Verificați dacă masca are rupturi sau găuri; nu folosiți masca dacă este stricată.
- Asigurați-vă că masca acoperă gura, nasul și bărbia.
- Asigurați-vă că nu sunt goluri pe marginile măștii.
- Evitați să atingeți masca în timp ce o purtați.
- Spălați-vă pe mâini înainte de a scoate masca.
- Scoateți masca apucând-o de sforile care vin în jurul urechilor, fără a atinge partea din față a măștii.
- Spălați-vă pe mâini după ce ați scos masca.



Organizația Mondială a Sănătății (OMS) are multe sfaturi utile despre cum să fie purtate și scoase măștile și cum să fie menținute curate: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Oferă măștile un grad de protecție persoanei care le poartă?

Materialele de acoperire a feței (sau măștile din material textil) nu sunt reglementate și nu avem destule dovezi la acest moment pentru a spune dacă acestea protejează purtătorul; deși este posibil să ofere un grad de protecție. Totuși, probabil ajută pentru a-i proteja pe ceilalți prin faptul că previn transmiterea micilor picături care ar putea să transporte virusul (în caz că îl aveți).

Măștile chirurgicale oferă un grad de protecție pentru purtător. Este valabil pentru toate măștile/materialele de acoperire a feței că nivelul de protecție scade cu cât masca este purtată mai mult timp.

Dacă materialele de acoperire a feței sau măștile nu sunt folosite corect, acestea nu vor proteja. Din acest motiv este foarte important să urmăriți [Ghidurile Organizației Mondiale a Sănătății \(OMS\) pentru a pune, purta și scoate măștile](#)

Ce recomandă Organizația Mondială a Sănătății?

În ghidurile Organizației Mondiale a Sănătății se menționează că purtarea unei măști medicale poate limita transmiterea anumitor boli virale respiratorii, inclusiv COVID-19. Totuși, doar folosirea unei măști nu este suficientă pentru a oferi un nivel adecvat de protecție. Alte măsuri precum distanțarea fizică, sau „socială”, igiena mâinilor, curățarea obiectelor atinse frecvent în spațiile publice ar trebui adoptate.



Dacă am o boală de plămâni, purtarea unui material de acoperire a feței/mască este periculoasă pentru mine?

Nu, purtarea unui material de acoperire a feței/mască chiar dacă suferiți de o boală de plămâni nu ar trebui să vă afecteze sănătatea. Nu este riscant să le purtați.

Mă îngrijorează că voi respira mai greu dacă port un material de acoperire a feței/mască, ce pot să fac?

Este foarte important să vă protejați și să nu vă faceți mai rău, dar este important să îi protejați pe ceilalți și să respectați recomandările din țara dumneavoastră. Câteva lucruri pot să vă ajute să tolerați mai bine materialele de acoperire a feței/mască:

- În primul rând, este important să știți că, din punct de vedere medical, materialele de acoperire a feței/măștile nu sunt riscante pentru persoanele care suferă de boli de plămâni.
- Verificați cu autoritățile locale dacă purtarea unui material de acoperire a feței precum o eșarfă este acceptabilă – unele persoane cu boli pulmonare pot să respire mai ușor prin acestea și le consideră mai puțin restrictive.
- Din momentul în care vă procurați un material de acoperire a feței/mască, începeți prin a le folosi în mod progresiv. Încercați întâi stând așezat la dumneavoastră acasă. Obișnuiți-vă cu senzația de a respira prin ele. Dacă începeți să aveți dificultăți puteți să scoateți ușor masca și să respirați normal.
- În momentul în care începeți să vă simțiți confortabil purtând masca, încercați să o purtați din ce în ce mai mult și să faceți plimbări scurte aproape de casă. Acest lucru va ajuta să vă obișnuiți să respirați ceva mai profund prin mască.
- Când vă simțiți confortabil să purtați materialul de acoperire a feței/mască prin casă ar trebui să vă simțiți mai bine și afară.

Am încercat să mă obișnuiesc să port un material de acoperire a feței/mască și nu reușesc, ce ar trebui să fac?

Dacă nu reușiți sub nici o formă să purtați un material de acoperire a feței/mască, dar este obligatoriu în țara dumneavoastră, **ar trebui să verificați dacă nu există excepții de la regulă pentru persoanele care suferă de boli de plămâni**. Multe țări au acest sistem, dar s-ar putea să nu fie foarte clar comunicat deci verificați atent recomandările guvernului dumneavoastră sau asociației de pneumologie. Dacă nu există o cerință legală să purtați un material de acoperire a feței/mască în țara dumneavoastră, este în regulă să părăsiți domiciliul fără acestea. Trebuie mereu să luați în considerare riscurile și dacă aveți simptome de COVID-19 sau ați fost în contact cu cineva care are simptome, ar trebui să nu părăsiți domiciliul pentru perioada de timp recomandată de către guvernul dumneavoastră.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Trebuie să port un material de acoperire a feței/mască la serviciu?

Cerințele de purtare a măștilor sau materialelor de acoperire a feței la serviciu depind de tipul de muncă pe care o prestați și de țara în care vă aflați. Ar trebui întotdeauna ca angajatorul să vă ghideze cu privire la cerințele de la locul de muncă.

Se pot spăla măștile și materialele de acoperire a feței?

Materialele de acoperire a feței din pânză pot fi refolosite și ar trebui spălate după fiecare utilizare. Măștile chirurgicale sunt de unică folosință și ar trebui în mod normal purtate o singură dată și apoi aruncate în siguranță.

Cât timp pot să port o mască sau un material de acoperire a feței?

Durata de purtare a măștii nu se leagă numai de timpul de utilizare. Dacă masca devine umedă sau murdară, ar trebui să o scoateți și să o înlocuiți cu o mască uscată și curată.

Ce să fac dacă trebuie să port mult timp o mască dacă călătoresc sau sunt la serviciu?

Dacă va trebui să purtați o mască pentru un timp îndelungat, vă sugerăm să luați la dumneavoastră una sau mai multe măști de rezervă. În acest fel veți putea să vă spălați pe mâini și să schimbați masca decât să purtați una care este umedă și mai puțin eficace.

Cum pot să fiu sigur că materialul de protecție pe care l-am cumpărat este de calitate și oferă nivelul adecvat de protecție?

Nu există în prezent legislație care guvernează cum ar trebui confecționate materialele de acoperire a feței/măștile din pânză și există cercetări în desfășurare asupra celei mai bune combinații de materiale.

- Căutați măști de calitate care includ cel puțin trei straturi de material textil.
- Evitați materialele elastice deoarece acestea pot produce goluri mai mari printre fibre în timp.
- Căutați materiale țesute des sau materiale precum polipropilenă.
- Verificați ca măștile să se adapteze etanș peste bărbie, nas și gură fără goluri pe margini.
- Verificați ca materialul să nu aibă defecte.
- Asigurați-vă că puteți respira prin mască.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

În țara mea, nu foarte mulți oameni poartă materiale de acoperire a feței/măști și nu mi pare normal să port; ar trebui să port chiar dacă alții nu o fac?

Da, dacă puteți, este important să purtați un material de acoperire a feței în situații adecvate – precum atunci când distanțarea socială nu este posibilă, în special dacă autoritățile recomandă acest lucru.

Ar trebui să port mănuși?

Spălătul bine pe mâini este cea mai bună metodă de a vă proteja pe dumneavoastră și pe ceilalți de coronavirus. Puteți în continuare să luați virusul pe mănușile cu care apoi veți atinge obiecte și posibil fața. Scoaterea mănușilor creează de asemenea noi oportunități să vă contaminați mâinile fără să vă dați seama. Nu recomandăm în general purtarea de mănuși.

Unele țări din Europa au impus obligația de a purta mănuși, de exemplu când atingeți produse proaspete în supermarket. Dacă acest lucru este valabil în țara dumneavoastră, ar trebui să urmați reglementările locale.

Care este impactul asupra mediului înconjurător a tuturor acestor măști și mănuși de unică folosință?

Există o creștere în cantitatea de deșeuri din plastic datorată creșterii folosirii de măști și mănuși de unică folosință. În situația actuală, sănătatea publică trebuie să fie o prioritate. Putem reduce deșeurile din plastic prin evitarea folosirii în mod inutil a materialelor precum mănușile. Mănușile nu vă protejează de COVID-19 și nu ar trebui folosite de publicul larg decât în momentul în care se recomandă acest lucru în mod specific.

Putem de asemenea să ne asigurăm că aruncăm aceste obiecte în mod responsabil la gunoi și nu le lăsăm în spații publice sau le aruncăm pe stradă sau din mașină pe geam. Astfel vom limita și riscul să infectăm alte persoane.

Materialele de acoperire a feței pot să fie spălate și refolosite deci pot să fie o alegere mai bună pentru mediul înconjurător decât măștile chirurgicale.

Cum pot să confecționez un material de acoperire a feței din pânză?

Există multe resurse online despre cum să confecționați măști din material textil.

<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>

Cu cât materialul de acoperire a feței are mai multe straturi, cu atât crește nivelul de filtrare. OMS recomandă ca ideal acestea să aibă minim trei straturi și să fie făcute din materiale țesute des sau



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

care nu sunt țesute. Dacă puteți, evitați materialele elastice precum cele din îmbrăcămintea sport deoarece prin întindere se vor crea goluri mai mari în material și se va reduce capacitatea de a filtra aerul.

Alte întrebări?

Dacă aveți și alte întrebări despre purtarea măștilor sau materialelor de acoperire a feței vă rugăm să ne contactați: info@europeanlung.org