



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

## **Використання маски або засобів захисту обличчя, якщо у Вас є захворювання легенів**

### **Вступ**

Провідні спеціалісти та органи влади в багатьох країнах Європи рекомендують та вимагають використовувати маску або засоби захисту обличчя, коли Ви виходите з дому або коли відвідуєте певні місця, де не можна дотримуватись соціальної відстані, наприклад, у громадському транспорті чи в супермаркетах. Дані рекомендації створені для обмеження розповсюдження COVID-19, оскільки дає можливість легкого блокування поширення цієї інфекції.

Люди з патологією органів дихання звернулися до нас і хочуть краще зрозуміти, для чого потрібні засоби захисту обличчя, чи будуть вони ефективними для них, що краще – засоби захисту обличчя або маска, а також відповісти на їхні занепокоєння щодо носіння засобів захисту обличчя. Сподіваємось, що наступна інформація допоможе.

### **Чому нам радять носити маски або засоби захисту обличчя?**

Національні органи влади радять нам носити маски або засоби захисту обличчя, оскільки вони можуть допомогти запобігти поширенню коронавірусу шляхом вловлювання крапельок аерозолі під час нашого кашлю та чхання, які можуть містити вірус. Коли ви кашляєте, краплі виділяються з ротової порожнини і можуть осідати на поверхні або вдихатись іншими людьми. Отже, носіння маски може допомогти захистити інших людей, якщо ви переносите вірус того незнаючи.

Це важливо для людей з патологією легень, оскільки симптоми COVID-19 можуть бути дуже схожими з симптомами різних захворювань легенів. Оскільки багато захворювань легенів спричиняють кашель, а це означає, що є більший ризик розповсюдження вірусу, якщо вони заражені COVID-19.



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

## Які існують різновиди засобів захисту обличчя?

Є кілька основних типів індивідуального захисту: засоби захисту обличчя, маски або респіратори, на інформацію про які, можливо, ви натрапляли:



- **Засоби захисту обличчя** – в це поняття входить все, від маски з тканини до шарфів або іншого шматка тканини, який ви використовуєте для прикриття носа, рота та підборіддя. Шарфи, як правило, виготовляються з сипучих в'язаних матеріалів і навряд чи забезпечують серйозний захист. Якщо можете, складіть матеріал кілька

разів, щоб ускладнити проходження крапель аерозолі через тканину. Засоби захисту обличчя слід прати після кожного використання. Засоби захисту обличчя (тканинні маски), як на малюнку зліва, можна придбати або зробити їх в домашніх умовах. Вони повинні закривати рот, ніс і підборіддя, а закріпити їх можна еластичними зав'язками або резинками. Вони створюють бар'єр між вами та іншими людьми і можуть допомогти обмежити виділення при кашлі чи чханні крапель аерозолі. Їх слід прати після кожного використання, і Ви повинні дотримуватися наведених нижче вказівок ([the guidelines](#)) щодо надягання та зняття масок для запобігання забруднення.

- **Медичні маски / хірургічні маски**

Кожна країна має власні рекомендації щодо того, хто повинен чи не повинен їх носити. Наша порада тут призначена лише для загального керівництва.

Хірургічні маски виготовляються мінімум з трьох шарів синтетичного нетканого матеріалу і мають високий рівень захисту. Медичні маски, як правило, зарезервовані для тих, хто доглядає за людьми з підозрою на інфекцію COVID-19.

Деякі країни також можуть рекомендувати їх для застосування у пацієнтів з певними захворюваннями, у людей старше 60 років та тих, хто відчуває





симптоми, які можуть бути ознаками COVID-19. У цій ситуації ELF підтримає ваш вибір, якщо він відповідає настановам вашої країни.

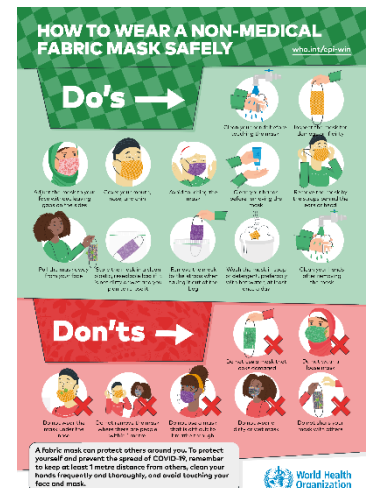


**Респиратори, такі як: FFP2 (N95), FFP3 (N99)** - вони забезпечують найвищий рівень захисту і розроблені спеціально для певних груп, таких як медичні працівники, які працюють в прямому контакті з людьми з COVID-19.

Вони повинні підходити особі, яка їх використовує, шляхом проведення тесту на щільність прилягання до обличчя, і не рекомендуються для використання іншими людьми. Слід пам'ятати, маски та респиратори медичного рівня забезпечують високий рівень захисту, але не захищають власника повністю. Рівень захисту знижується чим довше використовується маска, і рівень захисту значно зменшується, якщо вона не буде правильно одягнена. Під час надягання, носіння та зняття масок, засобів захисту обличчя або респираторів завжди слід дотримуватися суворих рекомендацій ([follow strict guidance](#)).

### Як безпечно використовувати маску / обличчя

- Вимийте руки перед тим, як надіти маску.
- Переконайтесь, що в масці немає пошкоджень; не використовуйте маску, якщо вона пошкоджена.
- Переконайтесь, що маска покриває рот, ніс і підборіддя. Слідкуйте за тим, щоб не було зазорів з боків.
- Уникайте торкання маски під час носіння.
- Змініть маску, якщо вона забруднилася або намокла.
- Вимийте руки перед тим, як зняти маску.
- Щоб зняти маску, зніміть її за допомогою вушних петель, не торкаючись лицьової сторони маски.
- Вимийте руки після зняття маски.



ВООЗ має багато корисних порад щодо того, як носити та знімати маски та як їх підтримувати в чистоті:



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

### **Чи надають маски будь-який захист особі, яка їх носить?**

Виробництво засобів захисту обличчя (або масок з тканин) не регулюється, і ми не маємо на даний момент достатньо доказів, щоб сказати, чи вони забезпечують захист користувача, хоча цілком ймовірно, що вони і надають його. Однак вони, ймовірно, допомагають захистити оточуючих, запобігаючи поширенню крапель аерозолу з трахеобронхіального дерева, які могли б переносити вірус від хворої людини.

Хірургічні маски забезпечують певний захист для власника на тому ж рівні що й усі маски / засоби захисту обличчя, однак рівень захисту знижується чим довше вони використовуються.

Якщо засоби захисту обличчя та маски не використовуються правильно, вони не забезпечать захист. Ось чому дуже важливо дотримуватися вказівок Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) щодо надягання, носіння та зняття масок ([World Health Organization \(WHO\) guidelines for putting on, wearing and removing masks.](#)).

### **Що рекомендує Всесвітня Організація Охорони Здоров'я?**

У керівництві Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я щодо масок зазначено наступне: "Носіння медичної маски може обмежити поширення деяких респіраторних вірусних захворювань, включаючи COVID-19. Однак використання однієї маски недостатньо для забезпечення належного рівня захисту. Слід прийняти інші заходи, такі як фізичні або "соціальні", дистанціювання, гігієна рук та прибирання поверхонь, яких часто торкаються в громадських місцях".

### **У мене захворювання легенів, чи небезпечно для мене носити засоби захисту обличчя / маску?**

Ні, надягання засобів захисту обличчя/ маску, навіть якщо у вас патологія легень, не повинно завдати шкоди здоров'ю. Для Вас безпечно їх носити.



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

## **Мене турбує те, що я задихаюся, якщо надягаю засоби захисту обличчя / маску для обличчя, як я можу цього уникнути?**

Це дійсно важливо захищати себе і не відчувати себе некомфортно, але важливо захищати інших і дотримуватися рекомендацій своєї країни. Є кілька речей, які можуть допомогти Вам подолати дискомфорт під час використання засобів захисту обличчя / маски:

- По-перше, важливо знати, що засоби захисту обличчя / маски є безпечними для людей з легеневиими захворюваннями.
- Необхідно пересвідчитись у рекомендаціях місцевих органів влади, щодо прийнятності використання такого засобу захисту обличчя як шарф – оскільки деякі люди з легеневиими захворюваннями можуть вважати, що його використання полегшує дихання і менше їх обмежує.
- Після того, як у Вас з'явиться засіб захисту обличчя / маска, почніть поступово звикати до неї. Спробуйте засіб захисту спершу, поки перебуваєте вдома, звикайте до цього відчуття і навчайтесь техніці дихання через нього поступово. Якщо Ви почнете відчувати дискомфорт, Ви зможете легко зняти засіб захисту обличчя / маску і нормально дихати.
- Як тільки Ви почнете почувати себе комфортно в масці, спробуйте носити її трохи довше і пройдіться на невелику відстань навколо вашого будинку. Це допоможе Вам звикнути дихати через засіб захисту обличчя / маску.
- Як тільки Вам стане зручно пересуватись у засобі захисту обличчя / масці навколо Вашого додому, Вам буде зручно носити його і на вулиці.

## **Я намагався звикнути носити засоби захисту обличчя / маску, і не можу ніяк звикнути, що мені робити?**

Якщо ви абсолютно не можете носити засоби захисту обличчя/ маску, але Ваша країна зробила це обов'язковим, слід перевірити, чи є якісь винятки, для людей, які живуть із захворюванням легенів. У багатьох країнах ця система є, але вона може бути не дуже зрозумілою щодо цього, тому зверніться до органів місцевого самоврядування для роз'яснень. Якщо ж у Вашій країні законодавчо визначено нелегальним відмова від носіння засобів захисту обличчя / маски, тоді краще не залишати будинок без засобів захисту. Ви завжди повинні враховувати ризики, і якщо у вас виникають



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

симптоми COVID-19 або Ви контактували з кимось, хто має їх, тоді Вам не слід виходити з дому на час, рекомендований урядом.

### **Чи варто носити засоби захисту обличчя / маску на роботі?**

Вимоги до використання масок або засобів захисту обличчя на роботі будуть різними, залежно від виду роботи, яку ви виконуєте, та країни, в якій Ви проживаєте. Ви завжди повинні керуватися вимогами роботодавця щодо робочого місця.

### **Чи можна прати маски та засоби захисту обличчя?**

Тканинні засоби захисту обличчя можна повторно носити і їх слід прати після кожного використання. Хірургічні маски є одноразовими, і зазвичай їх слід носити лише один раз та безпечно утилізувати після використання.

### **Як довго я можу носити маску або засоби захисту обличчя?**

Тривалість використання маски не обов'язково має базуватися на часовому проміжку. Якщо маска стає забрудненою, тоді її слід зняти і замінити чистою сухою маскою.

### **Що робити, якщо мені потрібно довго носити маску, якщо я подорожую або на роботі?**

Якщо Вам потрібно буде довго носити маску, ми пропонуємо взяти одну або більше запасних масок на більш тривалий час. Таким чином, Ви зможете вимити руки та змінити маску, а не носити вологу, яка не буде настільки ефективною.

### **Як я можу бути впевнений, що засоби захисту обличчя, який я придбав /ла, надійний і забезпечує належний рівень захисту?**

В даний час немає законодавства, яке регулює, як слід робити засоби захисту обличчя / тканинні маски, і все ще тривають дослідження, щоб зрозуміти, яка найкраща комбінація тканин.

- Слідкуйте за якістю маски, яка має містити щонайменше три шари тканини.
- Уникайте матеріалів, які розтягуються, оскільки це може створювати більші зазори між волокнами з часом.
- Шукайте щільноткані тканини або неткані матеріали, такі як поліпропілен.
- Переконайтесь, що маски надійно прилягають до підборіддя, носа та рота, не маючи щілин по краях.



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

- Перевірте, чи не було пошкоджень матеріалу.
- Переконайтеся, що Ви можете дихати через маску.

**Не багато людей у моїй країні носять маски / засоби захисту обличчя, тому не відчуваю себе правильним коли її вдягаю. Я повинен носити її один / одна, навіть якщо інші їх не носять?**

Так, якщо Ви можете носіть. Оскільки важливо носити засоби захисту обличчя в ситуаціях, таких, як, наприклад, коли неможлива соціальна дистанція, та наявні рекомендації провідних фахівців Вашої країни.

### **Чи варто носити рукавички?**

Хороше миття рук - це найкращий спосіб захистити себе та інших людей від коронавірусу. Ви маєте ризик забруднити вірусом рукавички, які потім використовуватимете для торкання предметів та, можливо, обличчя. Зняття рукавичок також створює додаткову можливість забруднити руки, не усвідомлюючи цього. Зазвичай ми не радимо носити рукавички.

Деякі країни Європи зобов'язали носити рукавички, наприклад, під час обробки свіжих продуктів у супермаркеті. Якщо це так у Вашій країні, тоді слід дотримуватися правил та рекомендацій створених у Вашій місцевості.

### **Як щодо впливу на навколишнє середовище всіх цих масок та рукавичок для одноразового використання?**

Відбулося збільшення пластикових відходів за рахунок збільшення масок та рукавичок для одноразового використання. У цій ситуації питання охорони здоров'я має бути пріоритетним завданням. Ми можемо обмежити пластикові відходи, не використовуючи зайві запаси, наприклад рукавички. Рукавички не захищають вас від COVID-19 і не повинні використовуватися, якщо небуло спеціальних рекомендацій.

Ми також можемо переконатися, що викидаючи ці предмети відповідально у відро і не залишаючи у громадських місцях, не викидаючи їх на вулицю чи з вікна автомобілів – обмежується ризик зараження інших людей. Засоби захисту обличчя можна випрати повторно, тому вони є кращим вибором для навколишнього середовища, ніж хірургічні маски.

### **Як зробити засоби захисту для обличчя?**

В Інтернеті є чимало ресурсів про те, як зробити маски з тканини.

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



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

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

Чим більше шарів тканини має засіб захисту обличчя, тим вище рівень фільтрації. ВООЗ рекомендує, в ідеалі, засоби захисту обличчя повинні мати принаймні три шари і повинні виготовлятися із щільнотканих або нетканих тканин. Якщо Ви можете, уникайте використання еластичних матеріалів, таких як тканини для спортивного одягу, оскільки розтягнення створить більші отвори в тканині і знизить її здатність фільтрувати повітря.

### **Інші запитання?**

Якщо у Вас є інші питання щодо носіння масок або засобів захисту для обличчя, будь ласка, зв'яжіться з нами: [info@europeanlung.org](mailto:info@europeanlung.org)