

CENTRUL PENTRU PREVENȚIA ȘI CONTROLUL BOLILOR (CDS/U.S.A.) Folosirea măștilor pentru a încetini răspândirea COVID-19

CUM SE POARTĂ O MASCĂ FACIALĂ

Masca facială trebuie -

- să se potrivească perfect dar confortabil pe față
- să fie asigurată cu benzi sau bucle de ureche
- să includă mai multe straturi de material
- să permită respirația fără restricție
- să poată fi spălată și uscată la mașină fără a se deteriora sau schimba forma



CDC, DESPRE MĂȘTI FACIALE FĂCUTE ÎN CASĂ

CDS recomandă purtarea măștilor în locuri publice unde alte măsuri de distanțare socială sunt dificil de menținut (ex. magazine alimentare și farmacii) **în special** în zonele cu transmitere comunitară semnificativă.

CDS de asemenea recomandă folosirea măștilor pentru a încetini răspândirea virusului și a-i ajuta pe oamenii care ar putea avea virusul și nu știu, să-l transmită altora. Măștile din articole de uz casnic sau făcute acasă din materiale obișnuite, la preț scăzut, pot fi folosite ca o măsură facultativă suplimentară de sănătate publică.

Măștile nu trebuie să fie aplicate copiilor sub 2 ani, persoanelor cu probleme respiratorii sau inconștiente, incapabile să îndepărteze masca fără ajutor.

Măștile recomandate nu sunt măști chirurgicale sau măști respiratorii N-95. Acelea sunt materiale esențiale care trebuie să fie păstrate pentru cadrele medicale și paramedici, după cum recomandă ghidul CDC.

TREBUIE SĂ FIE SPĂLATE MĂȘTILE SAU ALTFEL CURĂȚATE CU REGULARITATE? CÂT DE DES?

Da, ele trebuie să fie spălate în mod curent, depinzând de frecvența folosirii lor.

CUM SE STERILIZEAZĂ ÎN SIGURANȚĂ/SE CURĂȚĂ MASCA FACIALĂ?

Spălarea la mașină este suficientă pentru spălarea corespunzătoare a măștilor.

CUM SE ÎNDEPĂRTEAZĂ ÎN SIGURANȚĂ O MASCĂ FOLOSITĂ?

Persoanele trebuie să fie atente să nu atingă ochii, nasul și gura când îndepărtează masca și să se spele pe mâini imediat după îndepărtarea acesteia.

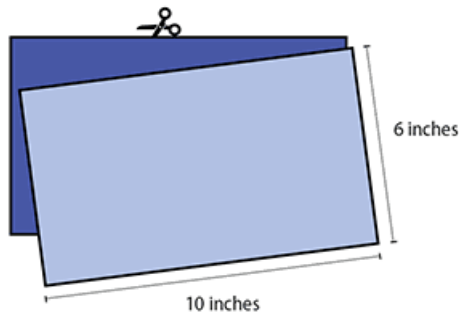
CUM SE COS MĂȘTILE

Material:

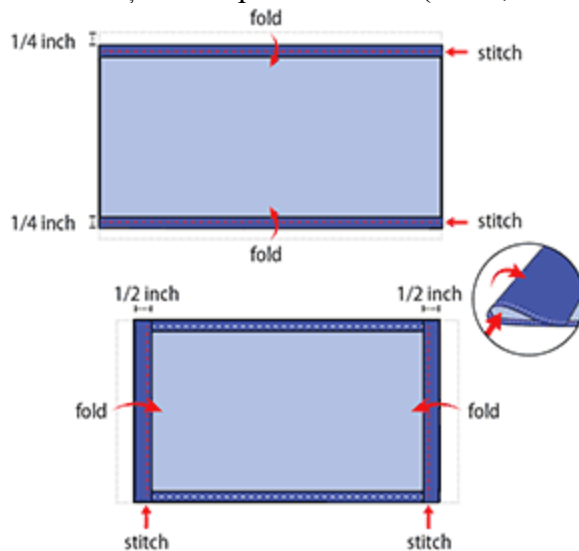
- două materiale din bumbac dreptunghiulare cu dimensiunile de 10x6 inch (n.r. cca 25x15 cm)
- două bucăți de elastic de 6 inch (n.r. cca 15 cm) (sau benzi de cauciuc, sfoară, fâșii din material textil, benzi de păr)
- ac și ață (sau agrafă)
- foarfece
- mașină de cusut

Practică:

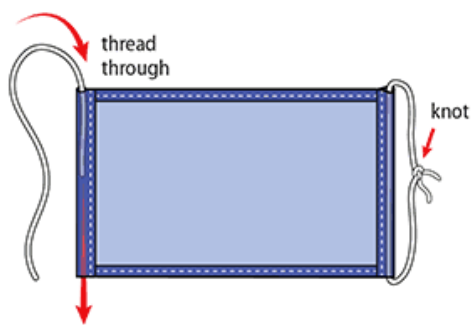
1. Tăiați două bucăți de material din bumbac, dreptunghiulare de 10x6 inch (n.r. cca 25x15 cm). Folosiți bumbac cu țesătură deasă, cum sunt țesăturile sau cearșafurile din bumbac. Tricoul este foarte potrivit. Așezați cele două dreptunghiuri; veți coase masca, ca și cum ar fi o singură bucată de țesătură.



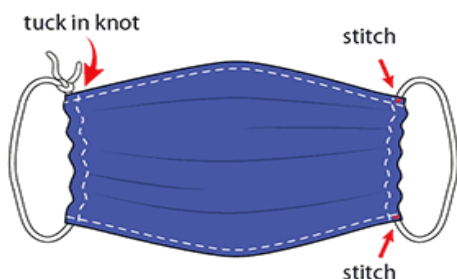
2. Îndoți (plisați) peste laturile lungi $\frac{1}{4}$ inch (n.r. cca 0,6 cm) și tivți. Apoi plisați stratul dublu de țesătură peste $\frac{1}{2}$ inch (n.r. 1,27 cm) de-a lungul laturilor scurte și coaseți.



3. Treceți un elastic lat de 6 inch lungime (n.r. cca 15 cm) prin tiv de fiecare latură a măștii. Acestea vor fi buclele de urechi. Folosiți un ac mare sau o agrafă pentru a-l introduce. Legați strâns capetele.
Nu aveți elastic? Folosiți benzi de păr elastice sau panglici. Dacă aveți doar sfoară, puteți face legăturile mai lungi și legați masca la spatele capului.



4. Trageți ușor elasticul astfel încât nodurile să fie în interiorul tivului. Adunați laturile/marginile măștii și reglați astfel încât masca să se potrivească pe figură. Asigurați elasticul pentru a-l împiedica să alunece.

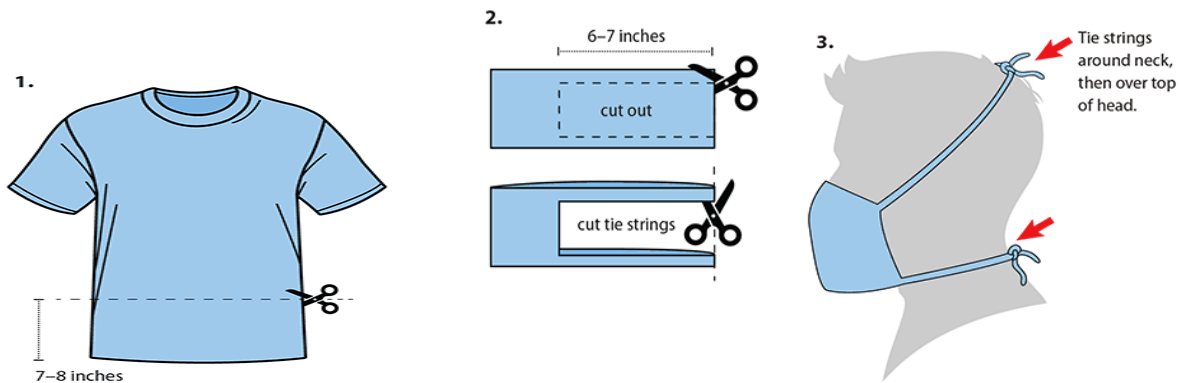


TĂIERE RAPIDĂ A MĂȘTII DIN TRICOU (FĂRĂ A SE COASE)

Materiale:

- tricou
- foarfece

Practică:

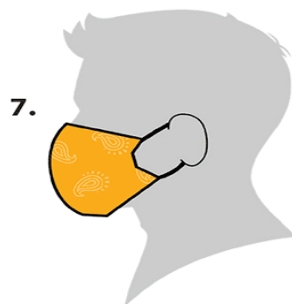
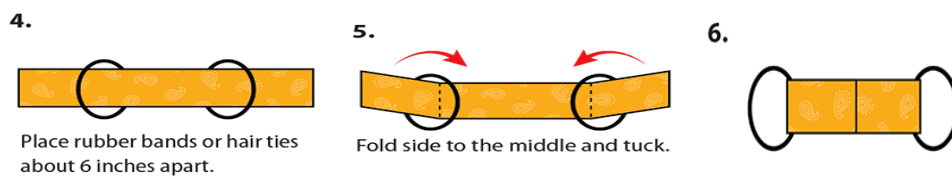
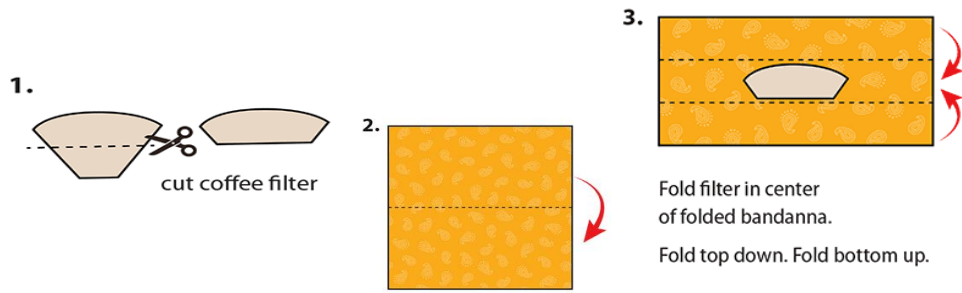


BASMA PENTRU ACOPERIT FAȚA (FĂRĂ A SE COASE)

Materiale:

- Basma (sau bucată pătrată de bumbac de aprox.20x20 inch (n.r. cca 50x50 cm)
- Filtru de cafea
- Benzi de cauciuc (sau pentru păr)
- Foarfece (dacă le tăiați singuri)

Practică: 1. Tăiați filtrul de cafea 3. Plisați/pliați filtrul în centrul basmalei pliate. Pliți sus. Pliți jos. 4. Așezați benzile de cauciuc sau pentru păr la distanță de aprox.6 inch (n.r. cca 15 cm). 5. Pliți latura spre mijloc și înveliți.



Sursa: Centrul pentru Prevenția și Controlul Bolilor (CDC) din Statele Unite ale Americii.
Traducere autorizată: prof. Mariana GRIGORIU