

Savet vezan za upotrebu maski u društvenoj zajednici tokom epidemije influence A (H1N1)

Svaka osoba koja je u bliskom kontaktu (na oko jedan metar udaljenosti) sa osobom koja ima simptome slične influenci (povišena temperatura, kijanje, kašalj, curenje nosa, jeza, bol u mišićima itd.) u riziku je da bude izložena potencijalno zaraznim respiratornim kapljicama.

U zdravstvenim ustanovama upotreba maski uz dodatne mere (obuka o pravilnoj upotrebi, redovno snabdevanje i pravilno odlaganje i uništavanje upotrebljenih maski) može redukovati transmisiju influence. U široj društvenoj zajednici nošenje maski na otvorenom prostoru nema takav značaj, za razliku od zatvorenih prostora prilikom bliskog kontakta sa osobom koja ima simptome slične influenci (npr. tokom negovanja obolelog člana porodice).

Treba znati da nepravilna upotreba maske može povećati rizik od transmisije pre nego ga smanjiti. U slučaju upotrebe maski ova mera treba da bude kombinovana sa drugim opštim merama u cilju prevencije transmisije influence sa čoveka na čoveka, kao što su obuka o pravilnoj upotrebi maski uzimajući u obzir kulturološke i lične osobenosti.

OPŠTI SAVET

Treba zapamtiti da unutar zajednice opšte mere mogu biti važnije od nošenja maske u cilju preveniranja širenja influence.

Za osobe koje su zdrave:

Održavajte udaljenost od najmanje jednog metra od bilo koje osobe koja ima simptome nalik influenci i:

- Uzdržite se od dodirivanja usta i nosa;
- Često perite ruke sapunom i vodom ili ih brišite vlažnim maramicama na bazi alkohola, naročito ako dodirujete usta i nos i površine koje su potencijalno kontaminirane;
- Što manje vremena provodite u bliskom kontaktu sa ljudima koji mogu biti bolesni;
- Što manje vremena provodite u prostoru gde ima više ljudi;
- Poboljšajte protok vazduha u svom životnom prostoru otvaranjem što više prozora.

Za osobe koje imaju simptome nalik influenci:

Ostanite u kući ako se osećate loše i sledite preporuke date od javnozdravstvenih institucija;

- Držite udaljenost od najmanje jednog metra od osoba koje su zdrave;
- Prekrijte maramicom ili drugim prigodnim materijalom usta i nos kada kijate ili kašljete i nakon upotrebe istu **odmah** bacite ili operite. Očistite ruke **odmah** nakon kontakta sa respiratornim izlučevinama!
- Poboljšajte protok vazduha u svom životnom prostoru otvaranjem što više prozora.

Ako se nosi maska, najvažnije su pravilna upotreba i odlaganje maske da bi ova mera bila potencijalno korisna i da bi se izbeglo bilo kakvo povećanje rizika od transmisije udružene sa nepravilnom upotrebom maski. Pravilna upotreba maski podrazumeva sledeće:

- Staviti masku pažljivo tako da **prekrije usta i nos** i vezati je sigurno tako da se minimizuje svaki prostor između lica i maske;
- Izbegavajte dodirivanje maske koju koristite
– kad god dodirnete upotrebljenu masku (npr. prilikom skidanja ili pranja maske) operite ruke sapunom i vodom ili ih obrišite vlažnim maramicama na bazi alkohola;
- Zamenite masku sa novom čistom, suvom maskom čim korišćena maska postane vlažna;
- Ne upotrebljavajte već korišćenu masku za jednokratnu upotrebu
– uništite jednokratne maske nakon svake upotrebe i bacite ih odmah nakon skidanja.

Premda se često koriste alternativne zaštite u nedostatku standardnih medicinskih maski (npr. krpena maska, marama, papirne maske, trake vezane preko nosa i usta), o njihovoj korisnosti nema dovoljno informacija. Ako se ipak koriste alternativne zaštite treba ih koristiti samo jednom, ili u slučaju upotrebe krpenih maski treba ih detaljno očistiti između dve upotrebe (npr. oprati običnim deterdžentom za pranje na uobičajenoj temperaturi). Treba ih skinuti odmah nakon zbrinjavanja obolele osobe. Takođe, odmah nakon skidanja maske treba oprati ruke