

Zasłanianie ust i nosa w związku z COVID-19: Często zadawane pytania

Zasłanianie ust i nosa ma kluczowe znaczenie dla powstrzymania rozprzestrzeniania COVID-19. Wnieś swój wkład w dbanie o bezpieczeństwo zasłaniając usta i nos.

Co może służyć do zasłaniania ust i nosa?

Do zasłaniania ust i nosa może służyć dowolna dobrze przylegająca osłona z materiału lub jednorazowa maseczka zakrywająca nos i usta. Wybierając coś do zasłaniania ust i nosa należy uwzględnić następujące kwestie:

- Nie należy używać osłony z zaworem wydechowym, ponieważ umożliwia to wydostanie się niefiltrowanego wydychanego powietrza.
- Osłona powinna mieć dwie lub więcej warstw materiału, aby lepiej zapobiec przedostawaniu się niefiltrowanego powietrza.
- Cząsteczki z dróg oddechowych mogą wydostawać się zarówno przez nosa, jak i usta. Należy dopilnować, aby osłona dokładnie przylegała do boków twarzy, całkowicie zakrywała **zarówno** nos i usta i nie zsuwała się.
- Nie należy używać masek oddechowych N95, ponieważ brakuje ich na rynku. Musimy dbać o to, aby masek oddechowych N95 nie zabrakło dla naszych pracowników służby zdrowia.

Nadal trwają badania dotyczące różnych rodzajów osłon na usta i nos i ich skuteczności. Więcej informacji można znaleźć na stronie [internetowej](#) Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).

Kto musi zasłaniać usta i nos?

Zgodnie z przepisami stanu Nowy Jork wszystkie osoby w wieku powyżej 2 lat, które z medycznego punktu widzenia tolerują zasłanianie ust i nosa, muszą nosić osłony w miejscach publicznych, jeśli nie są w stanie utrzymać co najmniej 6 stóp odległości od innych osób. Dotyczy to na przykład chodzenia po ruchliwej ulicy, robienia zakupów w sklepach, wizyty u lekarza, wizyty w restauracji (nie w czasie jedzenia i picia), przebywania w świątyniach lub udziału w zgromadzeniach. Zasłanianie ust i nos jest **obowiązkowe** przez cały czas korzystania z transportu publicznego, takiego jak metro, prom, autobus, taksówki i usługi samochodowe. Zdecydowanie zalecamy, aby w miarę możliwości zakrywać usta i nos w czasie przebywania we wspólnym pomieszczeniu poza domem, na przykład w świątyni i biurze, nawet jeśli można zachować odległość 6 stóp od innych osób.

Przebywając w domu osoby chore powinny zasłaniać usta i nos, szczególnie jeśli nie są w stanie zachować odległości co najmniej 6 stóp od innych osób i zawsze wtedy, gdy wychodzą z domu.

Jak należy postępować w sytuacji, gdy mieszka się w miejscu zamieszkania grupowego, gdzie sprzęty i udogodnienia są współdzielone?

Osoby mieszkające w obiektach ze wspólną kuchnią, łazienką lub inną wspólną przestrzenią, muszą zasłaniać usta i nos, gdy wychodzą ze swojego mieszkania lub pokoju.

Czy dzieci muszą zasłaniać usta i nos?

Dzieci, które skończyły dwa lata muszą zasłaniać usta i nos. Należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- W przypadku małych dzieci warto poszukać mniejszej osłony lub takiej, która jest specjalnie przeznaczona dla dzieci. Jeśli nie ma takiej możliwości, warto skrócić lub dopasować paski maseczki, aby zapewnić jej dokładne przyleganie.
- Istnieje większe prawdopodobieństwo, że małe dzieci będą dotykały swojej maseczki i dlatego opiekunowie powinni często myć dzieciom ręce i stosować płyn do dezynfekcji rąk.
- Szkoły i programy opieki nad dziećmi są objęte specjalnymi wymaganiami. Proszę sprawdzić wytyczne w szkole lub programie, w którym uczestniczy dziecko.

Co zrobić w przypadku problemu zdrowotnego, który utrudnia zasłanianie ust i nosa? Czy nadal muszę zasłaniać usta i nos?

Osoby, które mają problem zdrowotny powodujący, że nie tolerują zasłaniania ust i nosa, nie muszą tego robić. W takiej sytuacji tym bardziej istotne jest zachowanie dystansu fizycznego i dbanie o higienę rąk.

Czy muszę zasłaniać usta i nos podczas ćwiczeń fizycznych?

Osoby ćwiczące na świeżym powietrzu nie muszą zasłaniać ust i nosa, o ile mogą zachować odległość co najmniej 6 stóp od innych osób. Ćwicząc w sali gimnastycznej lub centrum fitness należy przez cały czas zasłaniać usta i nos (chyba że ktoś z medycznego punktu widzenia nie toleruje zasłaniania twarzy lub jest w wieku poniżej 2 lat). Zgodnie z wymaganiami stanu Nowy Jork, bandany, kominiarki i kominy **nie** są dopuszczalne jako osłona na usta i nos w siłowniach i centrach fitness.

Czy muszę zasłaniać usta i nos w czasie pracy?

W pracy konieczne jest zasłanianie ust i nosa, chyba że mamy pewność, że możliwe jest zachowanie odległości co najmniej 6 stóp od innych osób (w tym współpracowników, klientów i gości). Pracodawcy muszą bezpłatnie zapewnić swoim pracownikom osłony ust i nosa. Pracodawca może mieć dodatkowe wymagania co do tego, kiedy konieczne jest zasłonięcie ust i nosa lub zastosowanie innej ochrony. Nawet jeśli można utrzymać odległość 6 stóp, stanowczo zaleca się jak najczęstsze zasłanianie ust i nosa podczas pracy w pomieszczeniach i w otoczeniu innych osób. Jeśli z medycznego punktu widzenia nie toleruje się zasłaniania ust i nosa, warto porozmawiać z pracodawcą o tym, czy możliwe jest wprowadzenie rozsądnych udogodnień.

Chorowałem(-am) COVID-19, ale już się lepiej czuję. Czy nadal muszę zasłaniać usta i nos?

Tak. W stanie Nowy Jork obowiązuje nakaz zasłaniania ust i nosa, nawet w przypadku osób, które chorowały na COVID-19.

Czy zamiast zasłaniania ust i nosa/maseczki można nosić przyłbicę?

Przyłbica nie jest obecnie akceptowalnym zamiennikiem osłony ust i nosa/maseczki. Potrzebne są dalsze badania dotyczące skuteczności przyłbic w powstrzymaniu rozprzestrzeniania się kropelek z dróg oddechowych. Noszenie przyłbicy może być pewną opcją w przypadku osób, które z medycznego

punktu widzenia nie tolerują zasłaniania ust i nosa lub stanowią dodatkową ochronę oprócz maseczki. Nie powinna jednak zastępować osłony ust i nosa/maseczki.

Jak często należy prać osłonę na usta i nos?

Zaleca się, aby osłony/maseczki wykonane z materiału prać raz dziennie lub po około ośmiu godzinach użytkowania. Tego rodzaju osłony/maseczki można prać ręcznie lub w pralce, używając detergentu i gorącej wody. Przed ponownym użyciem osłona ust i nosa powinna całkowicie wyschnąć.

Jak długo można używać jednorazowej maseczki?

Nie ma określonego czasu. Istnieje możliwość używania tej samej jednorazowej maseczki przez okres do pięciu dni. Uszkodzone, zabrudzone lub wilgotne jednorazowe osłony ust i nosa/maseczki należy wyrzucić.

Czy należy zachowywać jakieś środki ostrożności w odniesieniu do osłony ust i nosa?

Nieprawidłowe zasłanianie ust i nosa może grozić roznoszeniem zarazków. Dlatego ważne jest przestrzeganie następujących zasad zapewniających prawidłowe założenie, przechowywanie i usuwanie osłon na usta i nos:

- Przy każdym zakładaniu lub zdejmowaniu osłony na usta i nos należy umyć ręce wodą i mydłem przez 20 sekund lub użyć płynu do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu. W przypadku braku możliwości umycia rąk należy zachować szczególną ostrożność, aby nie dotknąć oczu, nosa lub ust.
- Nie należy zostawiać osłony na usta i nos w miejscach, gdzie inne osoby mogą jej dotknąć lub gdzie zarazki znajdujące się na osłonie mogą wejść w kontakt z innymi powierzchniami, jak np. blatami kuchennymi lub stołem kuchennym.
- Nie należy wrzucać niezabezpieczonej osłony na twarz do torby czy plecaka. Należy nosić ze sobą małą torebkę, w której można schować osłonę ust i nosa po zdjęciu jej poza domem.
- Jednorazowe osłony ust i nosa/maseczki należy wyrzucić do śmieci. Nie wolno wyrzucać ich na ulicę.
- Więcej informacji można znaleźć na „[How to Put On a Face Covering](#)” (Jak założyć osłonę na usta i nos).

Czy mogę zrobić swoją własną osłonę na usta i nos?

Tak. Na stronie internetowej CDC można zobaczyć [instrukcja](#), jak zrobić samemu osłonę na usta i nos/maseczkę z materiału.

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

9.11.20