

### Chcę ...

- pójść do szkoły, na uniwersytet, do pracy,
- zobaczyć ulubiony film w kinie,
- iść na zakupy do sklepów,
- spotkać się ze znajomymi na skwerach, ulicy w kawiarniach,
- wyjść z przyjaciółmi, aby miło spędzić czas,
- powrócić do normalności.

**Aby robić to wszystko muszę zadbać, by być zdrowym....**

**Ja, moi koledzy, przyjaciele i współpracownicy...**

Zachowuję odległości, zakładam maskę i kontynuuję życie.

**Maska chroni mnie (i ciebie)**

**Maska chroni ciebie (i mnie)**

NOSICIEL COVID - 19	NIEBEZPIECZEŃSTWO ZARAŻENIA	OSOBA ZDROWA
BEZ MASKI	90 %	BEZ MASKI
BEZ MASKI	30 %	Z MASKĄ
Z MASKĄ	5 %	BEZ MASKI
Z MASKĄ	1,5 %	Z MASKĄ

## **Użytkowanie maski- instrukcja dla uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum**



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

## Wojownik ma tarczę.... A my mamy maskę!

**Koronawirus** to wirus, który zaraża człowieka. Jest tak mały, że możemy go zobaczyć tylko przy użyciu specjalnych mikroskopów. Niestety bardzo łatwo można się nim zarazić podczas wzajemnych kontaktów. Zarażony najczęściej kaszle, ma wysoką temperaturę i jest ogólnie osłabiony. Przebieg zarażenia u dzieci często jest bezobjawowy lub z objawami bardzo lekkimi i często nawet nikt nie domyśla się, że wirus wniknął do organizmu. Dorośli, szczególnie nasze babcie i dziadkowie mogą rozchorować się bardzo poważnie, trafić na wiele dni do szpitala, a nawet może być zagrożone ich życie.







**Aby ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa musimy wszyscy się o to postarać!!!**

**Musimy stosować się do czterech podstawowych zasad:**

1. Zachowujemy dystans między sobą jeśli nie nosimy maski.
2. Kichamy i kaszлемy tylko w chusteczkę lub w łokieć.
3. Uważnie i dokładnie myjemy ręce.
4. **WSZYSCY** nosimy maski.

## Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



- **1** Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub  **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**
- **2** **Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**
- **3** **Unikaj dotykania maski podczas jej używania;** jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu
- **4** **Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna,** nie używaj ponownie masek jednorazowych
- **5** **Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)
- **6** **Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika;** umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



**Nie wrzucaj maseczki do toalety!**





1. Umyć dokładnie ręce mydłem i wodą i użyć płynu dezynfekcyjnego.
2. Chwycić maskę za gumki i jasną stroną przyłożyć do twarzy.
3. Gumki należy nałożyć za uszy.
4. Ucisnąć delikatnie metalową wkładkę i dopasować maskę do nosa.
5. Naciągnąć maskę tak, aby zakryła podbródek.
6. Podczas noszenia maski nie wolno jej dotykać.
7. Zmienić maskę, gdy czujemy, że jest wilgotna. Zdjąć ją z twarzy trzymając ją za gumki i włożyć do osobnego woreczka przeznaczonego na ten cel.
8. Umyć dokładnie ręce mydłem i wodą i użyć płynu dezynfekcyjnego.
9. Nie pożyczać swojej maski nikomu innemu.

**Maska nie spełnia swojej roli ochronnej, jeśli nosi się ją w nieprawidłowy sposób, może być wtedy nawet niebezpieczna !!!**

1. Zasłania tylko nos.
2. Zasłania tylko usta.
3. Jest ściągnięta na podbródek lub wisi na jednym uchu.

#### **Jak dbać o swoją maskę?**

1. Maskę z materiału należy wyprać w pralce lub ręcznie w temperaturze wyższej niż 60° C z użyciem detergentu.
2. Wysuszyć maskę.
3. Wyprasować żelazkiem.
4. Sprawdzić, czy maska nie jest zniszczona lub podarta.
5. Zakładać zawsze czystą maskę.
6. Posiadać przy sobie co najmniej dwie maski, każdą chronić w osobnym woreczku.



***NOSZĘ MASKE, ABY CHRONIĆ CIEBIE,  
NOSISZ MASKE, ABY CHRONIĆ MNIE,  
NOSIMY MASKI, ABY CHRONIĆ SIĘ WZAJEMNIE!***

Dlaczego ludzie noszą maski?

- DLATEGO, że nowy koronawirus lub inaczej SARS-CoV-2 może spowodować infekcję oddechową lub inne poważne objawy.
- DLATEGO, że ta infekcja może nie powodować objawów, lub objawy są bardzo łagodne, ale niektórzy ludzie, zwłaszcza ci, którzy są wysokiego ryzyka (np. osoby starsze) mogą zachorować bardzo ciężko i wymagać długoterminowej hospitalizacji lub może być zagrożone ich życie.
- DLATEGO, że pomimo faktu, że poważnie chorzy są głównie ludzie, którzy mają dodatkowe problemy zdrowotne lub są starzy, poważnie chorować mogą nawet dzieci lub młodzież, która nie miała wcześniej problemów zdrowotnych.
- DLATEGO, że nawet ludzie bez objawów mogą przenosić wirus przez kropelki emitowane, gdy mówią, krzyczą, śpiewają, zwłaszcza gdy kichają lub kaszlą.
- DLATEGO, że przenoszenie wirusa jest bardzo łatwe, gdy odległość między ludźmi jest mniejsza niż półtora metra.
- DLATEGO, że maska jest ważną bronią, którą zmniejszamy rozprzestrzenianie się nowego koronawirusa.
- DLATEGO, że maska znacznie ogranicza naszą ekspozycję na kropelki emitowane przez tych, którzy są nosicielami wirusa.
- DLATEGO, że chroni wokół nas tych, którzy mogą się zarazić od nas, ale my nie wiemy o tym, ponieważ nie odczuwamy żadnych objawów.
- DLATEGO, że używanie maski przez nas wszystkich zapobiegnie nowej, wielkiej fali pandemii i konieczności wprowadzenia surowych środków ograniczających w obszarze, w którym mieszkamy.



- DLATEGO, że używanie maski przez nas wszystkich zapobiegnie nowej, wielkiej fali pandemii i konieczności wprowadzenia surowych środków ograniczających w obszarze, w którym mieszkamy.
- DLATEGO, że maska, zachowanie dystansu i higiena rąk to trzy złote środki, aby spokojnie kontynuować nasze życie.

## **Instrukcje dotyczące prawidłowego używania maski**

### **A. Jak założyć maskę?**

Przed nałożeniem maski na twarz:

- Dokładnie umyj ręce mydłem i wodą co najmniej 20 sekund. Spłucz bieżącą wodą, wytrzyj ręce jednorazową chusteczką, zamknij kran i wyrzuć chusteczkę do kosza.
- Dokładnie nałóż na ręce alkoholowy środek antyseptyczny i poczekaj aż wyschnie. NIE zapominaj o żadnej części rąk (np. miejsca między palcami).
- Suchymi i czystymi rękami wyjmij czystą maskę z torebki w której ja przechowujesz chwytając ją za gumkę.
- Ostrożnie nałóż maskę na twarz jasnym kolorem tak, aby nakryła nos i usta trzymając ją rękami za gumki.
- Załóż gumki maski za uszy.
- Kiedy umocujesz maskę za uszami naciśnij palcami po obu stronach nosa na płytkę która jest wmontowana w maskę, tak aby maska otuliła nos i szczelnie przylegała do kości policzkowych
- Delikatnie ściągnij maskę ku dołowi tak, aby otuliła brodę.
- Sprawdź, czy maska dobrze przylega do twarzy i czy czujesz się w niej komfortowo podczas mówienia, upewnij się też czy nie spada z nosa.



- Zawsze pamiętaj, że jeśli maska nie przylega do twarzy i są luki, nie zapewnia ochrony.

**Wskazówka !!** Za pierwszym razem nakładaj maskę przed lustrem, aby dokładnie przećwiczyć jej prawidłowe nakładanie.

### B. Jak używać maski ?

- Noszę maskę w pomieszczeniach zamkniętych i otwartych zawsze, kiedy jest dużo osób w otoczeniu.
- Zawsze mam ze sobą co najmniej dwie maski w szkole (w osobnych torebkach).
- Noszę maskę, która nie jest luźna na twarzy.
- Zawsze używam czystej i wolnej od uszkodzeń maski.
- Przed założeniem każdej maski przechowuję ją osobno w czystej torebce.
- Zdejmuję maskę z twarzy zawsze pociągając za obie gumki jednocześnie.
- Wkładam maskę po zdjęciu trzymając za jedną gumkę do specjalnej torebki.
- Po zdjęciu maski przecieram ręce środkiem antyseptycznym.
- Odpowiednio postępuję z maską, którą chcę na chwilę zdjąć. Zdejmuję maskę jak opisano powyżej, trzymam ją za gumki i składam stroną przylegającą do twarzy do wewnątrz, i wkładam ją do jej torebki.
- Piorę codziennie maski, których używałem ręcznie lub w pralce w wysokiej temperaturze ponad 60 stopni przy użyciu detergentu. Suszę je i dokładnie prasuję żelazkiem i kładę do czystej torebki. Maska jest przedmiotem osobistym.



- **Wskazówka !!** Używaj torebek większych od maski, ułatwia to wkładanie i wyjmowanie jej, np. mogą to być woreczki foliowe do przechowywania żywności, co jest łatwym rozwiązaniem.

### C. Jakich zasad należy przestrzegać podczas używania maski?

- Nie zdejmuję maski, gdy jestem w przestrzeni gdzie odległość od innej osoby jest mniejsza niż półtora metra.
- Nie zdejmuję maski, gdy chcę z kimś porozmawiać, kiedy mówię, uwalniane są z ust kropelki śliny.
- Nie dotykam przodu maski. Maski zawiera kropelki przenoszące wirusa, dotykając ją wirus może dostać się na moje ręce, a następnie dotykając nimi moją twarz i inne przedmioty i powierzchnie mogą je skazić.
- Nie pozwalam, aby maska spadła mi z nosa.

Jeśli maska opadnie i chcę to naprawić, ponownie naciskam metalową płytkę na nosie i ściągam gumki za uszami do lepszej pozycji. Natychmiast po tym stosuję higienę rąk.

- Nie opuszczam maski pod brodę ani nie zostawiam nosa lub ust odkrytych. usta. W ten sposób tracę ochronę zapewnianą przez maskę. Maski opuszczona blisko ust szybciej się nawilża, podnosząc ją dotykając jej zewnętrznej części, przenoszę wirusy na ręce.
- Nie noszę wilgotnej maski. Wilgotna maski utrudnia oddychanie i nie zapewnia nam ochrony.
- Nie noszę maski, która jest brudna lub zużyta (łzy lub dziury). Brudna maski jest bardziej niebezpieczna i nie spełnia swojej roli, a podarta również nie chroni i daje fałszywe poczucie bezpieczeństwa.
- Nie udostępniam swojej maski nikomu, nawet jeśli jest najbliższą mi osobą i nie wystawiam jej na możliwość dotknięcia przez innych. Udostępnianie lub wymiana maski jest



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

niedozwolona, gdyż następowałyby automatyczne dzielenie się zarazkami, przed którymi ma nas chronić.

- Nie zostawiam maski na powierzchniach (krzesła, biurka, stołów, itp.).

Maska infekuje i jednocześnie zanieczyszcza powierzchnie.

- Nigdy nie używam tej samej torebki do różnych masek, każda maska ma swoją własną torebkę. Woreczek może być skażony zarazkami, które mogą w nim przetrwać wiele godzin i skażać inną maskę, jeśli zostanie tam umieszczona.



**Krajowa Organizacja Zdrowia Publicznego – wrzesień 2020.**

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑΣ, Σεπτέμβριος 2020