

Совети за употреба на маски во заедницата за време на неџа во домашни услови и во здравствени установи во контекстот на COVID-19

Привремени
насоки
19 март 2020



Вовед

Овој документ обезбедува скратени совети за употреба на медицински маски во заедниците, дома, здравствените установи, во области кои пријавиле појава на епидемии од COVID-19. Наменет е за професионалци за јавно здравје, професионалци за спречување и контрола на инфекции (СКИ), раководители за јавно здравје, работници од секторот за јавно здравје, работници од заедницата одговорни за јавно здравје. Документот ќе биде ревидиран откако ќе бидат достапни повеќе податоци.

Сегашните информации упатуваат на тоа дека начинот на пренесување на COVID-19 од човек на човек е или преку респираторни капки или преку контакт. Секоја индивидуа која е на еден метар (во близок контакт) од некој што има респираторни симптоми (на пр. кивање, кашлање итн.) изложена е на ризик од потенцијално заразени респираторни капки.

Медицинските маски се хируршки или процедурални маски кои се рамни или плисирани (некои се во облик на шолји); тие се прицврстуваат за главата со врвки.

Општи препораки

Носењето на медицинска маска е една од заштитните мерки која може да го ограничи ширењето на некои респираторни болести вклучувајќи го и COVID-19. Како и да е, **употребата на маска само по себе не е доволно** да обезбеди соодветно ниво на заштита и затоа треба да бидат применети и други мерки. Ако се користи маска, тоа мора да се комбинира со хигиена на раце и други мерки за спречување и контрола на инфекции (СКИ), за да се спречи пренесување на COVID-19 од човек на човек. СЗО има усвоено упатства за IPC стратегии за неџа во домашни услови¹ и за мерки во здравствената заштита², кога постои сомневање за COVID-19.

Носењето на маски кога тоа не е назначено може да резултира со непотребни трошоци и оптоварување на набавките, да создаде лажно чувство на сигурност што води до занемарување на останатите мерки од суштинско значење како што е одржување на хигиена на рацете. Понатаму, неправилното носење на маската може да ја оневозможи нејзината ефикасност во намалување на ризикот од пренос на вирусот.

Поставки за заедницата

Лицата без респираторни симптоми треба:

- да избегнуваат групи на луѓе и затворени места со гужва;
- да одржуваат растојание од најмалку еден метар од кое било лице со респираторни симптоми (на пр. кивање, кашлање итн.);
- често да практикуваат хигиена на раце, да ги покриваат носот и устата со свиткан лакт или да користат

хартиени марамчиња ако кашлаат или киваат и да ги фрлат веднаш по употребата, а потоа да спроведат хигиена на рацете

- да користат марамчиња за бришење на раце на база на алкохол ако рацете не се видливо валкани, или сапун и вода кога рацете се видливо валкани;

- да се воздржат од допирање на нивниот уста и нос.

Медицинска маска не е потребна кај луѓе кои не се болни, бидејќи нема податоци дека таа е корисна за нивна заштита. Како и да е, маските може да се носат во некои земји, во согласност со локалните културолошки навики. Ако маските се користат, треба да се следат најдобрите практики за тоа како да се носат, извадат, отстранат маските и за хигиената на рацете по вадењето на истите.

Лицата со респираторни симптоми треба:

- да носат медицинска маска и да побараат медицинска помош колку што е можно побрзо ако имаат треска, кашлица и потешкотии во дишењето;
- да ги следат советите наведени подолу кои се однесуваат на соодветно ракување со маски.

Неџа во домашни услови

СЗО препорачува сите лабораториски потврдени случаи да бидат изолирани и згрижени во здравствени установи. СЗО препорачува сите лица за кои постои сомневање за COVID-19, а имаат тешка респираторна инфекција да подлежат на триџа во првата точка на контакт со системот за здравствена заштита и итно да се почне лекување зависно од тежината на болеста. СЗО ги ажурирала [Насоките за лекување на пациенти со акутна респираторна инфекција кои се поврзуваат со COVID-19](#), кои содржат и насоки за ранливите делови од популацијата (на пр. стари лица, трудници и деца). Во случаи кога не е можна изолација на сите случаи во здравствена установа, СЗО нагласува дека за приоритетни се сметаат случаите кај кои постои најголема веројатност дека ќе дојде до лош исход, т.е. пациенти со тежок и критичен облик на болеста и оние пациенти со поблаг облик на болеста со ризик од лош исход (постари од 60 години, случаи со пратечки коморбидитет, на пр. со хронична кардиоваскуларна болест, хронична респираторна болест, дијабетес, канцер).

Доколку не е можно да се изолираат сите случаи со поблаг облик на болеста во здравствена установа, пациентите со блага форма на болеста, а без ризик фактори може да се изолираат во нетрадиционални објекти, како пренаменети хотели, стадиони и физкултурни сали, каде остануваат до исчезнување на симптомите и добивање на негативни лабораториски тестови за COVID-19. Алтернативно, пациенти со блага форма на болеста и без ризик фактори може да бидат згрижени во домашни услови.

За неџа во домашни услови може да се размислува и кога болничкото згрижување е невозможно или несигурно (на пр. заради ограничени капацитети и недоволни ресурси за да се одговорни на потребите од услугите на здравствена заштита). Треба да се следат специфичните насоки за спречување и контрола на инфекции во домашни услови.

Лицата сомнителни на COVID-19 со благи респираторни симптоми треба:

- Често да практикуваат хигиена на рацете користејќи марамчиња за бришење на раце на база на алкохол, ако рацете не се видливо валкани или сапун и вода кога рацете се видливо валкани;
- Да одржуваат растојание од најмалку еден метар од другите луѓе;
- Да носат медицинска маска; маската треба да му се даде на поединецот за да ја носи колку што е можно подолго, ако може да ја поднесе, а да ја менува најмалку еднаш дневно. За лицата кои не поднесуваат медицинска маска, задолжителна е ригорозна респираторна хигиена (т.е. покривање на устата и носот со хартиено марамче за еднократна употреба при кашлање и кивање кое по употреба веднаш да го фрлат и да направат хигиена на рацете).
- Колку што е можно да го подобруваат протокот на воздух во нивниот животен простор со отворање на прозорци и врати.

Оние кои пружаат нега или оние кои го делат животниот простор со лицата сомнителни на COVID-19 со благи респираторни симптоми би требало:

- Често да практикуваат хигиена на рацете користејќи марамчиња за бришење на раце на база на алкохол, ако рацете не се видливо валкани или сапун и вода кога рацете се видливо валкани;
- Да одржуваат растојание од најмалку еден метар од засегнатото лице, кога тоа е можно;
- Да носат медицинска маска кога се во иста просторија со засегнатото лице;
- Веднаш по употреба да ги фрлат сите материјали контаминирани со респираторни секретни (материјали за еднократна употреба) и да направат хигиена на рацете.
- Колку што е можно повеќе да го подобрат протокот на воздух во животниот простор преку отворање на прозорци.

Здравствени установи

Лицата со респираторни симптоми треба:

- Да носат медицинска маска додека чекаат за тријажа или во други простори, а и за време на транспортот во рамките на установата;
- Да носат медицинска маска додека престојуваат во простори наменети за сомнителни или потврдени случаи;
- Да не носат медицинска маска кога се изолирани сами во соба, но треба да ги покријат нивната уста и нос кога кашлаат или киваат со хартиени марамчиња за еднократна употреба кои пак мора да бидат соодветно отстранети, а веднаш потоа да направат хигиена на раце.

Здравствените работници треба:

- Да носат медицинска маска кога влегуваат во соба каде што се примени пациенти сомнителни или потврдени на COVID-19;
- Да користат респиратор со честички кој како минимум обезбедува заштита што ја пропишува Националниот институт за безбедност при работа на Соединетите Американски Држави,

Сертификатот за здравствена заштита N95, Стандардот на Европската унија FFP2, или еквиваленти на истите, кога се спроведуваат процедури за создавање на аеросоли, како што е трахеална интубација, неинвазивна вентилација, трахеотомија, кардиопулмоарна реанимација, рачна вентилација пред интубација и бронхоскопија.

Постапување со маските

Ако медицинските маски се носени, соодветната употреба и отстранување се од суштинско значење за да се обезбеди дека тие се ефикасни и за да се избегне какво било зголемување на преносот на вирусот.

Следните информации за правилна употреба на медицинските маски се произлезени од практиките во здравствените установи.

- Внимателно ставете ја маската, бидете сигурни дека таа ги покрива устата и носот и врзете ја цврсто за да ги минимизирате празнините помеѓу лицето и маската.
- Избегнувајте го допирањето на маската додека ја носите.
- Извадете ја маската со користење на соодветна техника: не го допирајте предниот дел на маската туку одврзете ја отпозади.
- По вадење на маската или секогаш кога ненамерно ќе се допре употребената маска, исчистете си ги рацете користејќи марамчиња за бришење на раце на база на алкохол или сапун и вода кога рацете се видливо валкани.
- Заменете ја маската штом ќе се навлажни со нова, чиста маска.
- Не ги користете повторно маските за еднократна употреба.
- По секоја употреба извадете ја маската за еднократна употреба и веднаш фрлете ја.

Маски од облека (на пр. од памук или газа) не се препорачуваат под ниски услови.

Референци

1. Светска Здравствена Организација. [Нега во домашни услови на пациенти сомнителни на COVID-19 со благи симптоми и грижа за лицата-контакти: привремени насоки](#) (29 јануари 2020).
2. Светска Здравствена Организација. [Спречување и контрола на инфекции за време на здравствена заштита при сомнеж за COVID-19: привремени насоки](#), (29 јануари 2020).

СЗО продолжува внимателно да ја прати ситуацијата и сите промени кои може да влијаат на овие привремени насоки. Во случај на промени на кој било фактор, СЗО ќе издаде ажурирани насоки. Во спротивно, овие привремени насоки важат две години по денот на нивното објавување.

© Светска Здравствена Организација 2020. Одредени права се задржани. Овој труд е достапен според лиценца [CC BY-NC-SA3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/).

Референтен број на СЗО: [WHO/2019-nCoV/IPC_Masks/2020.2](https://www.who.int/publications/m/item/who-2019-ncov-ipc-masks-2020-2)