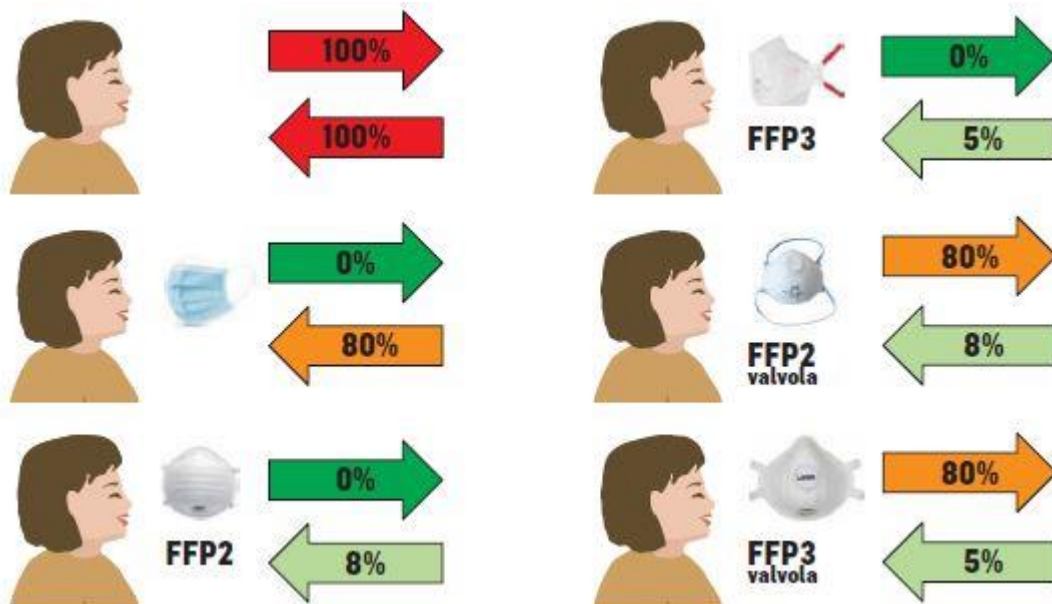


Mascherine: ecco la guida completa al loro uso e ri-utilizzo

Pare proprio che l'emergenza Covid-19 ci obbligherà ad abituarci all'uso delle mascherine sanitarie. Oggetto finora sconosciuto a molti, è entrato nelle nostre vite in modo improvviso e non se ne andrà tanto in fretta. In Trentino la Protezione civile ne sta distribuendo centinaia di migliaia ai supermercati, ma anche direttamente al domicilio dei cittadini. Anche l'Alto Adige si sta muovendo dopo aver emanato un'ordinanza che prevede l'obbligo di coprire naso e bocca fuori da casa. I cittadini, però, in questa fase iniziale di utilizzo quotidiano rischiano di non essere preparati all'uso di questi presidi, ritenuti invece fondamentali per tentare di attenuare la trasmissione del virus.

Per fare un po' di chiarezza su questo tema e fornire un'informazione il più possibile chiara ai nostri lettori, abbiamo deciso di realizzare la pagina informativa che state leggendo. Lo abbiamo fatto in collaborazione con Federfarma Trento. L'associazione è impegnata da un lato in un'azione educativa sul territorio in favore dei cittadini attraverso le singole farmacie e dall'altro in un intenso lavoro di collaborazione con l'Azienda sanitaria e ha accettato di fornirci dei chiarimenti sul corretto utilizzo delle mascherine, rispondendo anche alle nostre domande.



Quali tipi di mascherine ci sono in commercio?

In ambito di questa emergenza possiamo dire che ce ne sono 5 tipi diversi:

le FFP3 e FFP2 con valvola, le FFP3 e le FFP2 senza valvola e le mascherine chirurgiche, ossia quelle che verranno distribuite alla popolazione dalla protezione civile in questi giorni.

Le mascherine chirurgiche sono destinate alla popolazione circolante, ai lavoratori degli uffici aperti al pubblico e agli addetti delle attività commerciali.

Le FFP3 e FFP2, con e senza valvola, invece dovrebbero essere usate solo dagli operatori socio-sanitari, dai soccorritori del 118 e dalle forze dell'ordine.

Che caratteristiche di protezione hanno e che durata giornaliera?

Le mascherine CHIRURGICHE limitano la diffusione nell'ambiente del virus da parte di individui infetti o asintomatici potenzialmente infetti. Non hanno però alcuna azione filtrante in fase inspiratoria; sono infatti

definite "altruiste" perché evitano di contagiare gli altri se siamo infetti. (scarsa protezione individuale, elevata protezione collettiva). Nel nostro caso, ossia per l'uso comune, dobbiamo cercare di usarle solo quando siamo fuori casa e assolutamente quando ci rechiamo al supermercato, in farmacia o in locali aperti al pubblico, in modo da riuscire a riutilizzarle più volte entro il tempo in cui assicurano la loro funzione.

Le FFP3 e FFP2 senza valvola, hanno una buona azione filtrante sia in fase inspiratoria (92-95%) che espiratoria (circa 80%); proteggono bene chi le indossa e bloccano bene le esalazioni di chi le indossa. (rappresentano il miglior compromesso). Le FFP3 e FFP2 con valvola, definite "egoiste" perché offrono una protezione individuale elevata, (95-98%) delle particelle, ma la presenza del filtro lascia uscire il virus se chi le indossa è infetto. (elevata protezione individuale, scarsa protezione collettiva). Dopo 4-6 ore iniziano a perdere progressivamente il loro potere filtrante.

Come sceglierla?

Le FFP3 e Le FFP2 con valvola sono indispensabili per gli infermieri, gli operatori del 118 e dei soccorsi in generale e per il personale medico-sanitario nei reparti ospedalieri dove vi siano pazienti contagiati. Le FFP3 e FFP2 senza valvola sono destinate soprattutto alle forze dell'ordine, ai medici di famiglia e alle guardie mediche.

Le CHIRURGICHE sono le più indicate per un uso comune negli ambienti aperti al pubblico e fondamentali per evitare la diffusione del virus nell'aria in caso di raffreddore, anche di base allergica o in caso di tosse.

Come si indossano?

Quando indossiamo una mascherina è importante lavarsi le mani prima ed è fondamentale lavarle dopo averla tolta. Parliamo nello specifico di quella chirurgica:

1. deve essere indossate con il lato colorato fuori e quello bianco a contatto con la faccia;
2. va tenuta per gli elastici o per i bordi esterni, evitando di toccare la parte centrale e di contaminarla nella parte interna;
3. essendo piegata, la mascherina deve essere aperta ed allargata per bene:
4. deve coprire completamente il naso e la bocca. Tenendola per gli elastici, bisogna appoggiarla sulla faccia e posizionare gli elastici dietro le orecchie;
5. è molto importante che la mascherina aderisca bene al viso, senza lasciare aperture; particolare attenzione va riposta alla zona sotto il mento (deve essere posizionata attentamente sotto il mento);
6. usando i due indici delle mani, il "ferretto" va sagomato sul naso dal centro verso le guance in modo che la mascherina aderisca bene lungo i due lati del naso.

Come si tolgono per non infettarsi?

È fondamentale per non reinfettarsi o infettare, lavarsi molto accuratamente le mani prima della rimozione, evitando di toccare la parte centrale. Per toglierla bisogna tenerla per gli elastici, si devono sganciare da dietro le orecchie evitando di toccare la parte in tessuto, potenzialmente contaminata.

Se la mascherina è rovinata o è bucata bisogna gettarla.

Non bisogna assolutamente neanche sentirsi sicuri quando indossiamo la mascherina, quindi ricordiamoci sempre di mantenere la distanza di sicurezza dalle altre persone anche se la abbiamo sul viso.

Durante l'utilizzo si possono rimuovere dalla bocca, magari abbassandole sul mento, ad esempio per mangiare, bere o fumare una sigaretta?

Non è la cosa migliore da fare, se la mascherina è infetta infatti si rischia che il virus penetri nel corpo attraverso la bocca o il naso. Sempre meglio quindi tenerla lontana dalla faccia quando non la indossiamo. Fumare è sempre dannoso per la salute. In questo momento in particolare si consiglia a tutti di evitare di fumare, perché, visto il carattere principalmente

polmonare della patologia, rappresenta un'aggravante per il decorso della malattia. Inoltre, portando la sigaretta alla bocca con le mani, aumenta il rischio di trasferire il virus dalle mani alla bocca (quindi infettarsi) o dalla bocca alle mani (quindi infettare).

Si possono sanificare?

Per un uso sanitario o professionale, assolutamente no. Per un uso comune sì, in considerazione del fatto che ce ne sono ancora poche disponibili e dovremo usarle per più giorni.

Quali sono i vari modi?

Bisogna evitare di lavare la mascherina immergendola completamente in un liquido. Le linee guida dello stabilimento chimico-farmaceutico militare suggeriscono di usare una soluzione idro alcolica al 70%, attraverso l'uso di un erogatore

spray che permetta di spruzzare la soluzione sulla mascherina.

- 1) Adagiare la mascherina su una superficie pulita o disinfettata, con la parte esterna verso l'alto.
- 2) Spruzzare uniformemente con la soluzione idroalcolica al 70% senza eccedere nella bagnatura e attendere un paio di minuti.
- 3) Girare la mascherina sul lato interno.
- 4) Lasciare agire la soluzione per almeno 30 minuti, fino a completa evaporazione della soluzione alcolica.
- 5) Lavarsi accuratamente le mani o eseguire queste operazioni indossando un paio di guanti in lattice.

Quante volte si può sanificare?

A titolo cautelativo è consigliabile non più di tre volte.

Dove e come si conservano?

Le mascherine vanno sempre conservate in un ambiente non contaminato o lontano da potenziali contaminanti; le indicazioni guida sono quindi di riporla in una bustina di plastica fino a nuovo uso.

Quando sono inutili?

Le linee guida le sconsigliano quando siamo da soli, lontani da altre persone ed anche negli ambienti domestici, a meno che non ci sia una persona potenzialmente infetta. In questo caso il soggetto dovrebbe indossarla per cercare di diffondere meno possibile il virus.

Sciarpe e foulard proteggono dal virus?

Assolutamente no. Possono contribuire a non diffondere il virus nell'aria attraverso le goccioline, dette droplets, che emaniamo quando stornutiamo o tossiamo. Rappresentano sempre una potenziale fonte di trasmissione del virus per contatto, quindi andrebbero comunque sempre lavati prima di ogni riutilizzo e tenuti separati dal resto della biancheria.

Indossare i guanti può essere utile?

Possono essere utili a proteggere le mani quando andiamo al supermercato a fare la spesa, con l'accortezza sempre di non toccare la bocca, il naso o gli occhi mentre indossiamo i guanti. Dopo averli tolti bisogna sempre lavarsi le mani come se stessimo maneggiando una mascherina.

Come si indossano le mascherine



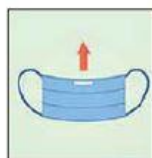
Step 1:

Lavati le mani con gel alcolico o con acqua e sapone prima di toccare la mascherina



Step 2:

Controlla che la mascherina non sia rotta o che abbia buchi



Step 3:

Distendi la mascherina e tieni la parte più rigida in alto e la parte colorata verso l'esterno



Step 4:

Tieni la mascherina per gli elastici e agganciali dietro le orecchie



Step 5:

Assicurati che la mascherina copra il naso e la bocca e che aderisca bene al viso e sotto il mento



Step 6:

Sagoma bene il bordo superiore lungo i lati del naso verso le guance

Come si tolgono le mascherine



Step 1:

Lavati le mani con gel alcolico o con acqua e sapone prima di toccare la mascherina



Step 2:

Evita di toccare la mascherina che potrebbe essere contaminata



Step 3:

Tieni la mascherina per gli elastici sui bordi e sganciali da dietro le orecchie



Step 4:

Sanifica la mascherina spruzzandola con una soluzione alcolica se devi riutilizzarla



Step 5:

Getta la mascherina nel cestino dei rifiuti se è danneggiata o se ne usi una nuova. Non disperderla nell'ambiente



Step 6:

Lavati le mani con gel alcolico o con acqua e sapone dopo aver toccato la mascherina