

MASKA CHRONI

PRZED ROZPRZESTRZENIANIEM SIĘ WIRUSA



Stosowanie masek zakrywających usta i nos przez ogół społeczeństwa jest **ważną strategią ograniczania przenoszenia SARS-CoV-2**. W miarę postępu pandemii dowody na stosowanie masek są coraz mocniejsze.

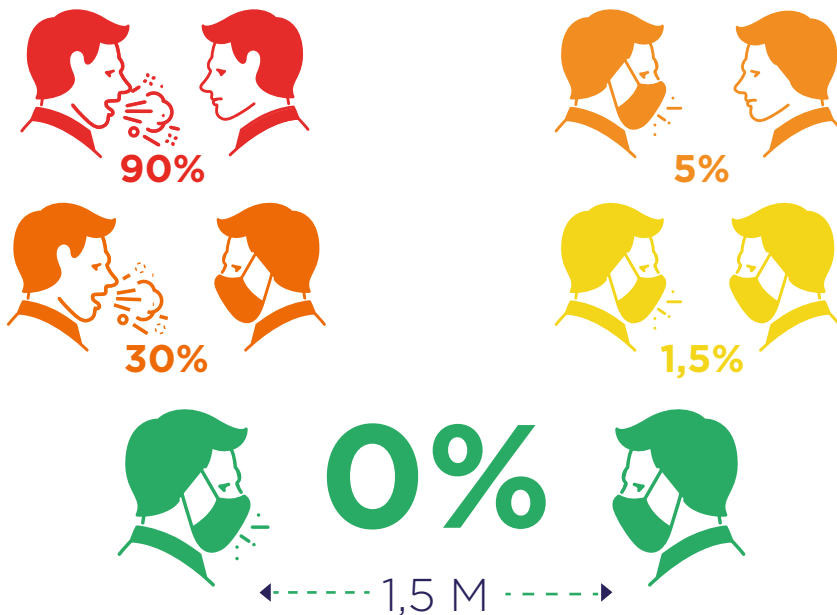
Częstość bezobjawowej choroby COVID-19 jest wysoka i wiadomo, że **może dochodzić do przenoszenia zakażenia SARS-CoV-2 przez osoby bezobjawowe**¹⁻³. Dlatego samo monitorowanie objawów i izolowanie osób chorych nie jest wystarczające, aby zapobiec przenoszeniu wirusa.



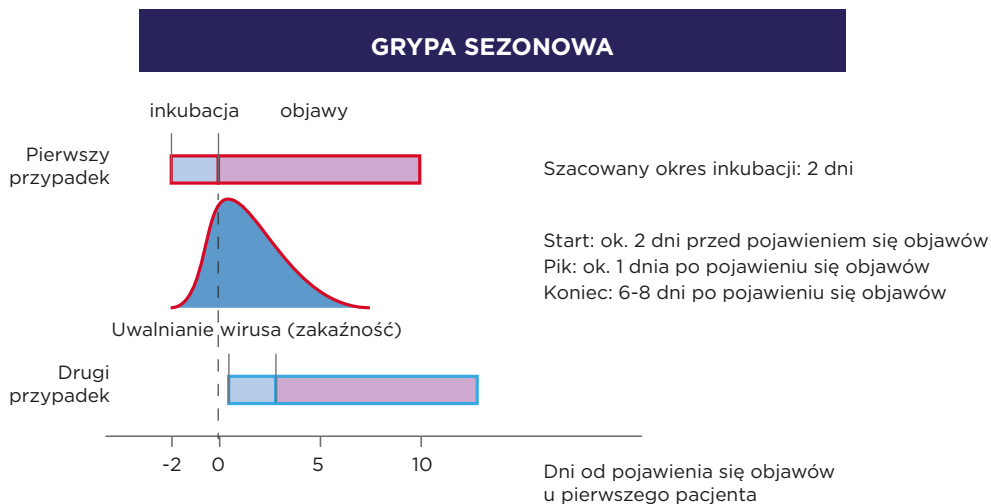
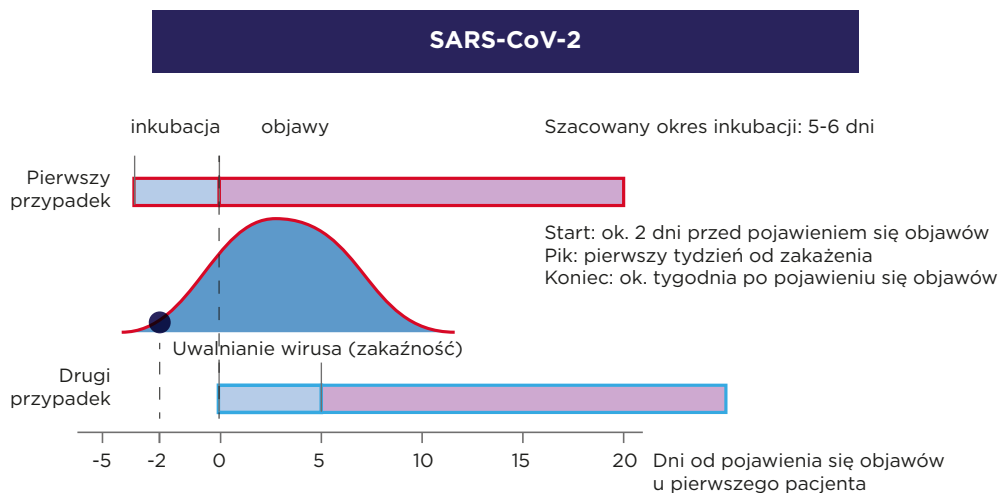
Maski zakrywające twarz i usta zalecane są przez:

GIS w Polsce, ECDC w Europie i WHO na świecie jako podstawowy sposób zatrzymania rozprzestrzeniania się choroby COVID-19.

RYZYSKO EMISJI³



ZAKAŻNOŚĆ W OKRESIE BEZOBJAWOWYM I OBJAWOWYM^{2,4}



Na podstawie: He X et al. Nat Med 2020, Cevik M et al. BMJ 2020.

EMISJA AEROZOLI W ZALEŻNOŚCI OD RODZAJU MASKI



Maska chirurgiczna trójwarstwowa



Maska materiałowa



Maska z zaworkiem



Bez maski

MASKA CHRONI PRZED ROZPRZESTRZENIEM SIĘ WIRUSA

MYŚL O SOBIE

MASKA ZMNIĘDZA RYZYKO CIĘŻKIEGO PRZEBIEGU CHOROBY

Stosowanie masek może również **zmniejszyć inokulację wirusa** – czyli liczbę cząstek wirusa wchłoniętych przy pierwszym kontakcie, kiedy dojdzie do zakażenia – powodując łagodniejszą chorobę⁵.

MYŚL LOGICZNIE

JAK SKUTECZNIE UŻYWAĆ MASKI



Stosuj maskę **niezależnie od liczby osób** w pomieszczeniu (wystarczy jedna bezobjawowa osoba, żeby rozprzestrzenić chorobę).



Nie stosuj innych przedmiotów „udających” maski, np. plastikowych osłon na nos i usta.



Zakrywaj zawsze nos i usta – **zakrywanie tylko ust nie jest skuteczne**, ponieważ przez większą część czasu oddychamy nosem, a nie ustami.

DODATKOWE FORMY OGRANICZANIA ROZPRZESTRZENIANIA SIĘ SARS-COV-2



Dystans społeczny (utrzymywanie dystansu 1,5 metra)



Dezynfekcja powierzchni



Częste mycie i dezynfekcja rąk



Zastąpienie oczu – noszenie przyłbic, gogli, okularów

Pamiętaj, że przyłbica lub półprzyłbica **nie ma** skuteczności maski i w znacznie mniejszym stopniu chroni Cię przed zakażeniem SARS-CoV-2, a innych – przed jego rozprzestrzenieniem się.



PRZYŁBICE I PÓŁPRZYŁBICE





PRZYKŁADY Z ŻYCIA WZIĘTE

Prognozowanie zysku z uniwersalnego noszenia masek na świecie

W badaniu wykorzystano dane epidemiologiczne pochodzące z 40 innych badań oraz metodę modelowania statystycznego w celu określenia związku pomiędzy użyciem masek tkaninowych lub papierowych w populacji ogólnej a ryzykiem zakażenia SARS-CoV-2. Według badaczy **stosowanie prostych masek może zmniejszyć przenoszenie COVID-19 o 40%**. Ogólnosiwiatowe stosowanie uniwersalnych masek doprowadziłoby do **uniknięcia 815 600 zgonów** między 26 sierpnia 2020 a 1 stycznia 2021 roku⁶.

Społeczne stosowanie masek na twarz a COVID-19: dowody z USA

W badaniu oceniano dane z 15 stanów w USA, w których wprowadzono nakaz noszenia masek w całym stanie. Powszechne noszenie masek wiązało się ze spadkiem dziennych wskaźników zachorowań na COVID-19 o 0,9, 1,1, 1,4, 1,7 i 2,0 punkty procentowe w dniach 1-5, 6-10, 11-15, 16-20 i > 21. Ogólnie szacuje się, że **uniknięto 230 000-450 000 przypadków zakażenia SARS-CoV-2** dzięki wprowadzeniu obowiązku noszenia masek w miejscach publicznych⁷.

Dwóch stylistów fryzur w Missouri, którzy przez cały czas pracowali w maskach i mieli zakażenie SARS-CoV-2

Wśród 139 klientów, którzy mieli kontakt z dwoma objawowymi stylistami fryzur z potwierdzonym COVID-19 – podczas gdy zarówno styliści, jak i klienci nosili maski na twarz – **nie odnotowano żadnych objawowych przypadków wtórnych**. Wśród 67 klientów badanych pod kątem SARS-CoV-2 wszystkie wyniki testów były negatywne. Przestrzeganie zasad dotyczących ochrony twarzy maską ograniczyło rozprzestrzenianie się SARS-CoV-2⁸.

Dwóch fryzjerów zakażonych COVID-19 przebywało co najmniej 15 minut ze 139 klientami.

WSZYSCY (fryzjerzy i klienci) nosili maski ochronne prawidłowo. **ŻADEN KLIENT nie został zakażony koronawirusem***.



Założ maskę ochronną w prawidłowy sposób, żeby zapobiec rozprzestrzenianiu się COVID-19.

CHROŃ SIEBIE I SWOICH BLISKICH.

Na podstawie: Hendrix MJ et al. *Morb Mortal Wkly Rep* 2020.

* Żaden klient nie zgłosił symptomów zakażenia. Wśród 67 klientów, którzy wykonali test, wszystkie wyniki były negatywne.

Piśmiennictwo:

1. Kimball A et al. Asymptomatic and presymptomatic SARS-CoV-2 infections in residents of a long-term care skilled nursing facility - King County, Washington, March 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2020; 69(13): 377-381. DOI: doi.org/10.15585/mmwr.mm6913e1. 2. He X et al. Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19. *Nat Med* 2020; 26(5): 672-675. DOI: doi.org/10.1038/s41591-020-0869-5. 3. <https://www.premier.gov.pl/multimedia/wideo/premier-mateusz-morawiecki-podczas-konferencji-dot-rozszerzenia-zoltej-strefy-na.html>. 4. Cevik M et al. Virology, transmission, and pathogenesis of SARS-CoV-2. *BMJ* 2020; 371: m3862. doi:10.1136/bmj.m3862. 5. Gandhi M et al. Masks do more than protect others during COVID-19: reducing the inoculum of SARS-CoV-2 to protect the wearer. *J Gen Intern Med* 2020; 35(10): 3063-3066. DOI: doi.org/10.1007/s11606-020-06067-8. 6. Gakidou E et al. Global projections of lives saved from COVID-19 with universal mask use. *MedRxiv* 2020. DOI: doi.org/10.1101/2020.10.08.20209510. 7. Lyu W et al. Community use of face masks and COVID-19: evidence from a natural experiment of state mandates in the US. *Health Aff* 2020; 39(8): 1419-1425. DOI: doi.org/10.1377/hlthaff.2020.00818. 8. Hendrix MJ et al. Absence of apparent transmission of SARS-CoV-2 from two stylists after exposure at a hair salon with a Universal Face Covering Policy - Springfield, Missouri, May 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2020; 69(28): 930-932. DOI: doi.org/10.15585/mmwr.mm6928e2.

PL-HIV-2020-12-0017