

Stosowanie maseczek w dobie pandemii COVID-19

W opublikowanym w *Lancet Respiratory Medicine* artykule Shuo Feng i wsp. porównali rekomendacje z wielu krajów w odniesieniu do noszenia maseczek podczas epidemii COVID-19.

Okazuje się, że zalecenia adresowane do osób z objawami COVID-19 oraz te dla pracowników ochrony zdrowia są zgodne, ale rekomendacje w przypadku osób zdrowych różnią się w zależności od kraju, w którym zostały wydane. Poniżej przedstawiono przegląd zaleceń kierowanych do ogółu mieszkańców danego kraju (z pominięciem pracowników medycznych oraz osób chorych).

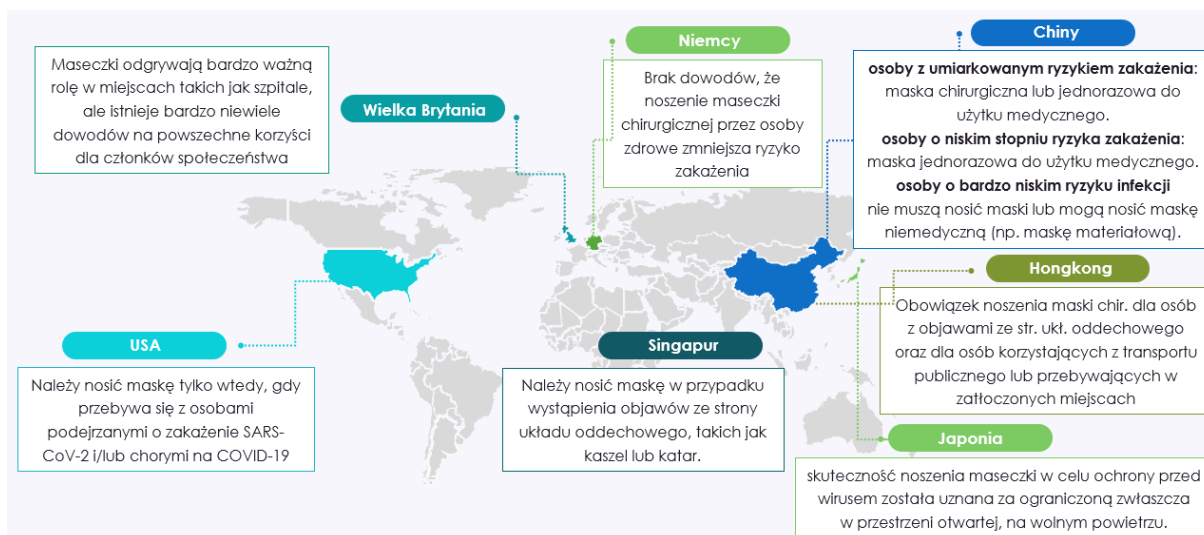
Od czasu pojawienia się zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2 stosowanie maseczek stało się wszechobecne w Chinach i innych krajach azjatyckich, takich jak Korea Południowa i Japonia. Niektóre chińskie prowincje wprowadziły obowiązek noszenia maski na twarzy w miejscach publicznych, jednak w wytycznych krajowych przyjęto podejście oparte na ryzyku (*risk-based approach*) w kierowaniu zaleceń dla personelu medycznego oraz ogółu społeczeństwa.

Z kolei w Stanach Zjednoczonych, US Surgeon General (Lekarz Naczelny) odradzał kupowanie maseczek do użytku przez osoby zdrowe. Jednym z ważnych powodów zniechęcających do powszechnego stosowania maseczek jest zachowanie ograniczonych zapasów do użytku profesjonalnego w placówkach służby zdrowia. Powszechne stosowanie maseczek przez mieszkańców USA zostało również zniechęcone argumentem, że nie zapewniają one skutecznej ochrony przed zakażeniem koronawirusem. Zaznaczył także, że osoby zdrowe powinny nosić maskę tylko wówczas, gdy przebywają z osobami podejrzanymi o zakażenie SARS-CoV-2 i chorymi na COVID-19.

Zalecenia dotyczące noszenia maseczek różnią się w zależności od kraju i daje się zauważyć, że ich użycie znacznie wzrasta po wybuchu lokalnej epidemii. Ten wzrost wykorzystania maseczek przez ogół społeczeństwa pogłębia globalny niedobór ich podaży (przede wszystkim dla pracowników medycznych pracujących na pierwszej linii frontu), a ich ceny gwałtownie rosną. Należy przy tym zwrócić uwagę na różnice w społecznych i kulturowych paradygmatach stosowania masek (np. różnice między krajami azjatyckimi a europejskimi).

WHO zaleca noszenie maseczek przez osoby z objawami zakażenia oraz osoby zdrowe sprawujące opiekę nad osobami zakażonymi. Racjonalne wydaje się również zalecenie, aby osoby z grup szczególnego ryzyka (np. osoby w wieku 60+, osoby z chorobami przewlekłymi) nosiły maski, jeśli są one dostępne. Dodatkowo WHO podkreśla, że używanie maski w sytuacjach, w których nie jest to zalecane, może stwarzać fałszywe poczucie bezpieczeństwa i prowadzić do lekceważenia podstawowych zasad profilaktyki zakażeń SARS-CoV-2. Nie należy zapominać, że nieprawidłowe używanie jednorazowej maseczki, np. zbyt długie jej noszenie lub powtórne użycie, osłabia jej efekt ochronny i może sprzyjać infekcji.

Przegląd rekomendacji został zaprezentowany na rycinie 1.



Rycina 1. Zalecenia dotyczące stosowania maseczek w społecznościach lokalnych.

Źródło: Rational use of face masks in the COVID-19 pandemic. Shuo Feng, Chen Shen, Nan Xia, Wei Song, Mengzhen Fan, Benjamin J Cowling. Published: March 20, 2020
DOI: [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30134-X)

[https://www.thelancet.com/journals/lanres/article/PIIS2213-2600\(20\)30134-X/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lanres/article/PIIS2213-2600(20)30134-X/fulltext#%20)

Uwaga! W dniu 3 kwietnia CDC wydało komunikat zalecający noszenie masek wykonanych z tkaniny w miejscach publicznych (tam gdzie inne środki dystansowania społecznego są trudne do utrzymania np. w sklepach spożywczych), w związku ze wzrastającą liczbą dowodów na znaczenie bezobjawowego i skąpoobjawowego zakażenia w transmisji SARS-CoV-2. Ze względu na ograniczony dostęp maski medyczne (chirurgiczne i filtrujące) powinny nadal być przeznaczone przede wszystkim dla pracowników medycznych i osób sprawujących opiekę nad osobami z COVID-19.

Przy noszeniu masek należy bezwzględnie pamiętać o przestrzeganiu następujących zasad:

- dbać o higienę rąk – ręce należy zdezynfekować lub umyć przed nałożeniem maski oraz po jej zdjęciu
- maska powinna zakrywać usta i nos; maska nie zakrywająca nosa nie spełnia swojej roli
- założonej maski nie należy przesuwac,
- należy unikać dotykania zewnętrznej powierzchni maseczki
- maskę, która przesiąknie należy zmienić zachowując higienę rąk
- maskę należy zdejmować trzymając za troczki/zauszuki unikając dotykania zewnętrznej i wewnętrznej strony maski
- użytą maskę należy traktować jako skażoną wirusem – maski jednorazowe wyrzucić do pojemnika na śmieci, maskę materiałową wyprać w wysokiej temperaturze z dodatkiem detergentu, przechowywać w opakowaniu zabezpieczającym przed kontaktem z nią innych osób, dbać o higienę rąk.

<https://www.mp.pl/covid19/covid19-aktualnosci/232344,cdc-zaleca-noszenie-masek-materialowych-w-miejscach-publicznych>

Opracowanie: dr n. med. Katarzyna Lewtak, dr hab. n. med. Aneta Nitsch-Osuch, Zakład Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego WUM