

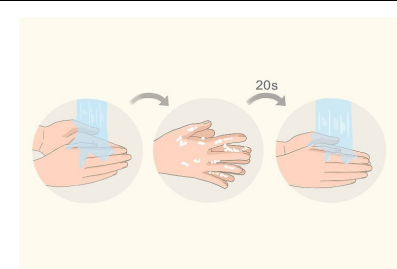
Come indossare una mascherina medica

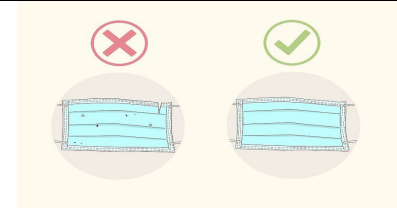
Tratto da wikiHow - <https://www.wikihow.it/Indossare-una-Mascherina-Medica>

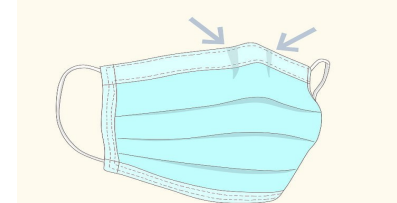
Scritto in collaborazione con: World Health Organization

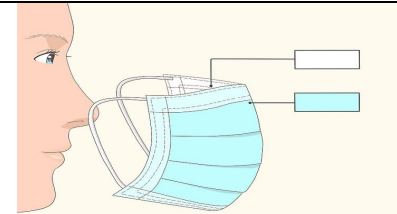
Le mascherine mediche, o chirurgiche, vengono usate principalmente dagli operatori sanitari per proteggere se stessi e i pazienti da fluidi corporei, polveri sottili e dal contagio di infezioni che si trasmettono per via aerea. Durante un'epidemia, il ministero della salute pubblica potrebbe raccomandare a tutti di indossare una mascherina medica per protezione. Questo tipo di mascherine viene generalmente progettato per essere non troppo aderente, ma comunque in grado di coprire completamente naso e bocca.

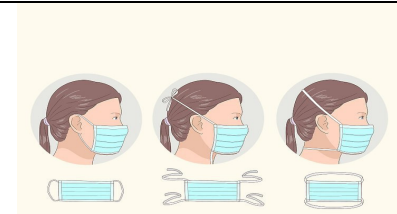
1. Indossare una Mascherina

	<p>Pulisciti le mani. Prima di toccare una mascherina medica pulita, lava con cura le mani con acqua e sapone. Una volta applicato il sapone sulle mani bagnate, dovresti massaggiarle una contro l'altra per almeno una ventina di secondi prima di risciacquarle. Usa sempre un tovagliolo di carta pulito per asciugare le mani per poi gettarlo nella spazzatura. Prima di buttarlo via, potresti usare quel tovagliolo per aprire/chiedere una porta dopo aver lavato le mani.</p>
---	--

	<p>Controlla la mascherina. Una volta che hai preso una mascherina medica (non ancora utilizzata) dalla sua confezione, verifica che non ci siano difetti e che non siano presenti buchi o strappi nel materiale. Se la mascherina è difettosa, buttala via e prendine una nuova.</p>
--	--

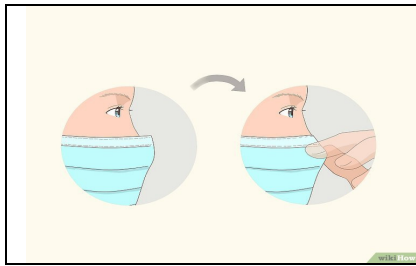
	<p>Orienta la mascherina nella maniera corretta. Affinché possa aderire per bene alla tua pelle, la parte superiore della mascherina deve essere flessibile, ma comunque rigida; i bordi devono potersi modellare intorno al tuo naso. Assicurati che questo lato flessibile sia rivolto verso l'alto prima di applicare la mascherina sul tuo viso.</p>
---	---

	<p>Assicurati che il lato corretto della mascherina sia rivolto verso l'esterno. Il lato interno è solitamente bianco; il lato esterno ha invece un colore diverso. Prima di applicare la mascherina, assicurati che il lato bianco sia rivolto verso il tuo viso.</p>
---	---

	<p>Mettere la mascherina sul viso. Esistono diversi tipi di mascherina, con modalità di applicazione diverse. <i>Lacci</i> - alcune mascherine hanno dei lacci sulla parte superiore e inferiore. Prendi la mascherina dai lacci presenti sulla parte superiore, portali dietro la testa e legali insieme con un fiocco. <i>Fasce elastiche</i> - alcune mascherine hanno due fasce elastiche che vanno applicate intorno alla testa e alla nuca (invece che alle orecchie).</p>
---	---

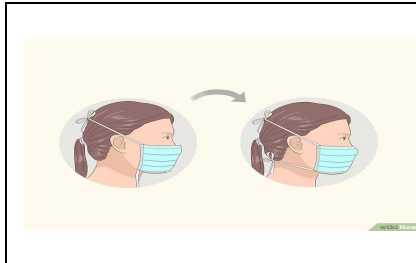
Tieni la mascherina davanti al viso, tira la fascia superiore e mettila intorno alla parte superiore della testa. Tira poi la fascia inferiore sulla testa e sistemala alla base della nuca.

Anelli alle orecchie - alcune mascherine hanno due anelli, uno su ogni lato. Sono solitamente realizzati con un materiale elastico in maniera che possano essere tirati. Prendi questo tipo di mascherina per gli anelli, mettile uno intorno a un orecchio e poi metti il secondo sull'altro orecchio.



Sistema la parte sul naso.

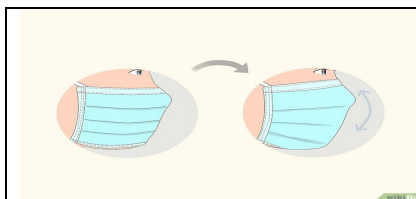
Una volta messa in posizione sulla testa e sul viso, usa indice e pollice per stringere la porzione flessibile del bordo superiore della mascherina intorno al ponte del naso.



Annoda la fascia inferiore della mascherina, se necessario.

Se stai usando una mascherina con le fasce che si legano sopra e sotto, puoi adesso annodare quello inferiore intorno alla nuca. Dal momento che sistemare la parte flessibile sul naso può influenzare la maniera in cui la mascherina aderisce al viso, è meglio assicurare prima quella parte e poi legare le fasce del lato inferiore.

Se hai già legato le fasce della parte inferiore, potrebbe essere necessario riannodarle più saldamente.



Sistema la mascherina sul viso e sotto il mento.

Una volta stabilizzata, sistemala per assicurarti che copra viso, bocca e anche che il bordo inferiore sia sotto il mento.

2. Togliere la Mascherina



Pulisciti le mani.

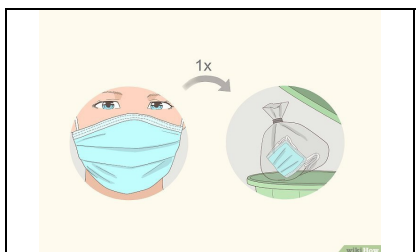
In base a quello che stavi facendo con le tue mani prima di rimuovere la mascherina, potresti aver bisogno di lavarle. Altrimenti, potresti dover rimuovere guanti protettivi, lavare le mani e infine rimuovere la mascherina.

Rimuovi la mascherina con cautela. In generale, togli la mascherina toccando solamente i bordi, i lacci, gli anelli o le fasce. Evita di toccare la parte anteriore della mascherina, in quanto potrebbe essere contaminata.

Anelli alle orecchie - usa le mani per tenere gli anelli e rimuovili da ciascun orecchio;

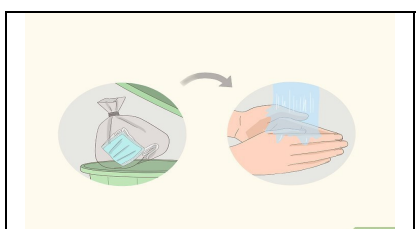
Lacci o cinghie - slega prima i lacci del lato inferiore e poi quelli del lato superiore. Rimuovi la mascherina tenendo i lacci del lato superiore;

Fasce elastiche - usa le mani per portare la fascia inferiore sulla testa, quindi fai la stessa cosa con la fascia elastica superiore. Rimuovi la mascherina dal viso mentre tieni la fascia elastica del lato superiore.



Butta la mascherina rispettando le norme di sicurezza.

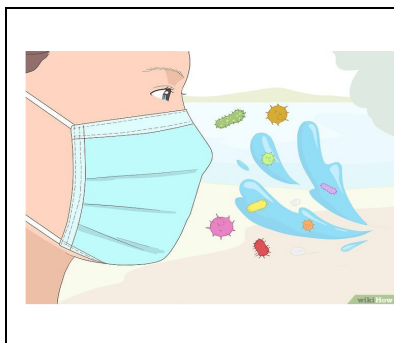
Le mascherine mediche sono disegnate per essere usate solo una volta. Di conseguenza, quando la togli, gettala immediatamente nella spazzatura. In un ambiente medico c'è probabilmente una pattumiera specifica adibita ai rifiuti tossici, in cui gettare oggetti come guanti e mascherine usati; in ambienti non medici in cui le mascherine potrebbero essere contaminate, la mascherina va gettata tra i rifiuti indifferenziati.



Lavati nuovamente le mani.

Una volta gettata la mascherina secondo le norme di sicurezza, **lavati le mani ancora una volta per assicurarti che siano pulite e che non siano contaminate dal contatto con la mascherina sporca.**

3. Comprendere l'Uso delle Mascherine Mediche



Comprendi da che cosa proteggono.

Le mascherine mediche o chirurgiche sono progettate per coprire naso e bocca. Vengono realizzate con materiali che possono bloccare il passaggio di *grandi particelle* di gocce, spruzzi e schizzi che potrebbero contenere virus o batteri potenzialmente nocivi.

Particelle più fini, tuttavia, potrebbero essere comunque in grado di penetrare una mascherina medica. Inoltre, non essendo sigillata al tuo viso, è possibile che le particelle possano passare attraverso le aperture.

Comprendi la differenza tra una mascherina medica e un respiratore N95 (o ffp2).

Il respiratore N95 (ffp2) è un dispositivo usato dagli operatori sanitari per bloccare il passaggio del 95% di particelle molto piccole. Diversamente dalle mascherine mediche, i respiratori N95 aderiscono al viso e alla tua pelle in maniera più sicura e sono inoltre in grado di filtrare le particelle che si diffondono nell'aria.

- Sebbene un respiratore N95 possa bloccare particelle davvero molto piccole - nell'ordine di circa 0,3 micron - esiste il 5% di probabilità che particelle nocive riescano comunque a penetrare.
- I respiratori N95 non sono progettati per l'utilizzo dei bambini o da persone che hanno peluria sul viso.
- Alcune maschere N95 sono fornite di una *valvola espiratoria* progettata per ridurre la condensa che si accumula all'interno della mascherina e permette a chi la indossa di respirare con più facilità. Questo tipo di protezione, tuttavia, non dovrebbero essere utilizzate in situazioni in cui viene richiesto un ambiente sterile, in quanto la valvola espiratoria permette la fuoriuscita di aria non filtrata (e potenzialmente contaminata) dalla maschera.
- In generale, ogni tipo di maschera N95 dovrebbe essere fornita di istruzioni dettagliate da parte della casa produttrice che spieghino come indossarla e rimuoverla. Affinché possano proteggere te stesso e i pazienti, è necessario che queste istruzioni vengano seguite, insieme al resto della procedura di sicurezza. L'Amministrazione per la Salute e la Sicurezza sul Lavoro richiede inoltre che l'utilizzatore venga formato propriamente su come indossare e usare i respiratori N95.

Consigli

- Idealmente, dovresti usare acqua e sapone ogni volta che viene richiesto di farlo. Se non hai a disposizione acqua e sapone, puoi usare comunque un igienizzante per le mani che contenga almeno il 60% di alcool. Per assicurarti di usare abbastanza disinfettante, dovresti essere in grado di strofinare una mano contro l'altra per più di 10 secondi prima che siano asciutte.
- Il CDC (Centers for Disease Control and Prevention) mette a disposizione una pagina con informazioni dettagliate relative alle mascherine mediche e i respiratori N95 a questo link: http://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/respsource3healthcare.html. Questo sito include foto di diversi tipi di mascherine, il confronto tra una e l'altra e una lista di produttori approvata dalla FDA (Food and Drug Administration).

Avvertenze

- Le mascherine mediche sono progettate per essere usate solo una volta e da una sola persona. Una volta indossate, devono essere gettate e non devono essere riutilizzate.
- Esistono molti tipi di mascherina realizzati per usi non medici reperibili in ferramenta. Tali maschere sono progettate per evitare il passaggio di particelle di polvere nella bocca o nel naso di chi le usa mentre lavora con legno, metallo o altro tipo di materiale da costruzione. Questo tipo di maschere non sono regolamentate dalla FDA e il loro utilizzo non è omologato in ambienti medici.