Kiedy nosić maseczkę?



[1]

Maseczka i rękawiczki to nadal podstawa w dobie koronawirusa. Przypominamy o wciąż obowiązujących zasadach dotyczących ochrony osobistej przed zachorowaniem na Covid-19.

Jak podkreśla Ministerstwo Zdrowia, fakt zniesienia wielu dotychczasowych obostrzeń nie oznacza, że koronawirus już jest pokonany i w pełni wróciliśmy do reguł życia sprzed epidemii. Nadal musimy przestrzegać zasad bezpieczeństwa, by zapobiegać zakażeniom. W ciągu ostatnich miesięcy nauczyliśmy się wiele na temat walki z epidemią, a obecne przepisy odwołują się do naszego odpowiedzialnego zachowania.

Pamiętaj, że koronawirus:

- posiada otoczkę tłuszczową, dlatego niszczą go mydło i detergenty
- może przetrwać do 3 godzin w formie aerozolu, do 24 godzin na kartonie i do 72 godzin na stali nierdzewnej lub plastiku
- zakaża drogą kropelkową, czyli możesz się zakazić, jeżeli wydzielina z ust lub nosa osoby zakażonej do Ciebie dotrze
- może zostać przeniesiony w wyniku bezpośredniego kontaktu z zakażonym, na przykład podczas przywitania
- może zostać przeniesiony poprzez dotknięcie ręką zanieczyszczonej powierzchni i późniejsze dotknięcie ust, oczu, nosa lub np. telefonu, który przyłożysz do twarzy.

Jakich zasad powinieneś przestrzegać?

Zachowaj **dystans**:

- nie podawaj ręki, nie całuj na powitanie, nie obejmuj
- zachowaj 1,5 m odległości od innych ludzi
- unikaj dużych skupisk ludzkich
- unikaj bliskiego kontaktu z chorymi, kaszlącymi, kichającymi, gorączkującymi.

Myj ręce mydłem przez 30 sekund, dokładnie, nie omijając żadnej części, tak jak jest to opisane w instrukcji Głównego Inspektoratu Sanitarnego:

- zawsze, kiedy wracasz do domu
- zawsze przed jedzeniem
- po przyjściu do pracy
- po skorzystaniu z publicznego transportu
- po skorzystaniu z toalety
- po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu
- zawsze, jeśli ręce są brudne, lepkie itp.
- wycieraj ręce w papierowy ręcznik. Jeśli używasz ręcznika z tkaniny, pierz go często.

Jeśli nosisz tipsy lub długie paznokcie, używaj szczoteczki do paznokci (i często ją dezynfekuj).

Jeśli nie masz akurat możliwości umycia rąk, użyj środka dezynfekującego zawierającego co najmniej 60% alkoholu. Możesz go też użyć po umyciu rąk.

Używaj środka dezynfekującego wszędzie, gdzie jest dostępny: przy wejściu do sklepu, do miejsca sportu czy urzędu.

Kiedy trzeba nosić rękawiczki jednorazowe?

Rękawiczki jednorazowe zakładasz w sklepie. Od 1 kwietnia 2020 r. sklepy, stragany, stacje benzynowe mają obowiązek Ci udostępnić jednorazowe rękawiczki lub płyny do dezynfekcji rąk.

Obowiązek noszenia rękawiczek nie dotyczy:

- osób, które nie mogą ich zakładać lub zdejmować z powodu stanu zdrowia, zaburzeń rozwoju, zaburzeń psychicznych, niepełnosprawności intelektualnej
- osób mających trudności z samodzielnym założeniem lub zdjęciem rękawiczek.

Kiedy musisz zasłaniać usta i nos?

Usta i nos zasłaniaj wszędzie tam, gdzie masz kontakt z ludźmi, z którymi nie mieszkasz i nie masz możliwości zachowania odpowiedniego dystansu (2 m), czyli:

- w pracy, jeśli obsługujesz klientów lub jeśli nie możesz zachować 1,5 m odległości od stanowisk współpracowników
- w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych: w sklepie, banku, urzędzie, kościele, budynkach administracji publicznej, wymiaru sprawiedliwości, szkołach, przedszkolach, na uczelniach, na poczcie itp.
- na terenie nieruchomości wspólnych, czyli na klatce schodowej, w windzie, na wspólnym podwórku itp.
- na zatłoczonym chodniku, promenadzie, bulwarze – wszędzie tam, gdy w przestrzeni publicznej nie masz możliwości zachowania dystansu 1,5 m.
- w teatrze, kinie lub w operze
- na stadionie
- w restauracji, zanim usiądziesz przy stoliku
- w taksówce i w samochodzie, jeśli jedziesz z kim, kto z Tobą nie mieszka
- podczas zgromadzeń w przestrzeni otwartej

Kiedy nie musisz zakładać maseczki?

Pamiętaj, że obowiązek zasłaniania ust i nosa nie dotyczy:

- dzieci do lat 4.
- osób z niepełnosprawnością, które nie mogą zakrywać ust lub nosa z powodu stanu zdrowia lub dlatego, że nie potrafiłyby jej zdjąć lub nie wiedziałyby, kiedy to zrobić (okazanie orzeczenia lub zaświadczenia nie jest wymagane)
- osób z trudnościami w oddychaniu
- pracowników nieobsługujących klientów
- kierowców (taksówek, autobusów), motorniczych i maszynistów, jeśli są odgrodzeni od pasażerów
- kierujących statkami, jeśli są odgrodzeni od pasażerów
- kierowców samochodów osobowych, jeśli jadą sami lub z osobami wspólnie zamieszkującymi lub z dzieckiem do lat 4.
- kierowców wiozących towary, jeśli jadą ze zmiennikami
- żołnierzy i funkcjonariuszy wykonujących zadania służbowe
- duchownych podczas czynności lub obrzędów religijnych
- osób uprawiających sport, sędziów oraz ich trenerów na terenie obiektów sportowych (gdzie obowiązują nadal ograniczenia dotyczące liczb osób).

W pracy nie musisz nosić maseczki, jeśli nie obsługujesz klientów, ale stanowiska pracy muszą być oddalone od siebie o co najmniej 1,5 metra. Pracownicy mają mieć zapewnione rękawiczki lub dostęp do płynów dezynfekujących. Jeśli sytuacja w miejscu pracy nie pozwala na zachowanie dystansu, pracodawca musi zapewnić odpowiednie środki ochronne. Pamiętaj o tym, że przepisy dotyczące przeciwdziałania zakażeniom dla każdej branży oraz uzgodnienia mogą być bardziej szczegółowe.

Od 30 maja 2020 r. nie musisz zasłaniać ust i nosa:

- na świeżym powietrzu
- podczas imprez okolicznościowych do 150 osób (w tym wesel)
- siedząc przy stoliku w restauracji, a także jedząc po zajęciu miejsca siedzącego w pociągu objętym obowiązkową rezerwacją miejsc.

Pamiętaj o zasadzie: twoja maseczka chroni innych.

Jeśli kaszlesz, kichasz, masz wysoką gorączkę, nie wychodź z domu. Skontaktuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej za pomocą teleporady. Możesz też skorzystać z e-wizyty.

Podstawa prawna:
Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (DZ. U. 2020 poz. 964 z późn. zm)

Stale aktualizowane informacje na temat obowiązujacych zaleceń na stronach rządowych [2]

Ilustracja pochodzi z serwisu Ministerstwa Zdrowia

Kategoria: Koronawirus, informacje lokalne [3]
Funkcjonowanie miasta [4]
Ważne źródła informacji, infolinie [5]
Zalecenia sanitarne [6]

Odnośniki:
[1] http://zdrowie.torun.pl/sites/default/files/maseczki_grafika_gov.jpg

[2] https://pacjent.gov.pl/aktualnosci/kiedy-nosic-maseczke
[3] http://zdrowie.torun.pl/pl/koronawirus-informacje-lokalne
[4] http://zdrowie.torun.pl/pl/koronawirus-informacje-lokalne/funkcjonowanie-miasta
[5] http://zdrowie.torun.pl/pl/koronawirus-informacje-lokalne/wazne-zrodla-informacji-infolinie
[6] http://zdrowie.torun.pl/pl/koronawirus-informacje-lokalne/zalecenia-sanitarne