

JAZ ZATE. TI ZAME.

NOSIM MASKO -
ZAŠČITIM TEBE.
NOSIŠ MASKO -
ZAŠČITIŠ MENE.



UPOŠTEVAJMO VSA NAVODILA IN PRIPOROČILA
NACIONALNEGA INŠTITUTA ZA JAVNO ZDRAVJE TER
UKREPE IN ODLOKE ZA ZAJEZITEV IN
OBVLADOVANJE EPIDEMIJE COVID-19.

Navodila za domačo uporabo pralnih zaščitnih bombažnih mask:

Maska je namenjena večkratni uporabi.

PRED NAMESTITVIJO MASKE SI UMIJTE ALI RAZKUŽITE ROKE!

Masko namestite na obraz od zgornjega dela nosnega korena preko ust in pod brado, da se maska

tesno prilega obrazu.

Maske se med uporabo ne dotikajte, v primeru dotika **si vedno umijte ali razkužite roke!!!** (Tako

preprečite prenos mikrobov).

Maske nikoli ne nosite pod nosom ali pod brado!!!!

Po 2 urah ali v primeru ovlažitve maske le to odstranite s prijemom za trakove ali elastiki, maske se nikoli ne dotikajte spredaj.

-Ob odstranjevanju maske glavo držite naravnost (ne glejte navzdol), s tem preprečite raztros mikrobov iz površine maske po vaši obleki.

PO ODSTRANITVI SI OBVEZNO UMIJTE ALI RAZKUŽITE ROKE!!!

Vzdrževanje:

Po uporabi masko odložite na določeno mesto, da ne bodo prihajale v kontakt s čistim perilom,

materialom.

Maske izdelujte iz materialov (bombaž), ki omogočajo pranje v pralnem stroju na najmanj 60°C. Uporabite običajne pralne praške. Suho masko prelikajte z likalnikom.

Prilagamo model za šivanje maske iz bombažnega blaga.

Vir: UKC Ljubljana

NAVODILA ZA IZDELAVO 2-slojne ZAŠČITNE MASKE IZ BOMBAŽA

(izdelava s šivalnim strojem ali ročno s šivanko)

Za izdelavo ene maske potrebujemo:

- 2 kosa bombažnega blaga 18 cm x 23 cm
- 2 trakova elastike, dolge 16 -17 cm (odvisno od željene velikosti maske)

23cm (dolžina)



18cm (širina)

2x

Za dobro tesnjenje maske na nosnem predelu lahko uporabimo gospodinjsko žičnato zapiralno sponko za vrečke, ki jo dobimo v mnogih trgovinah z živili ali npr. žičko za vezanje rastlin na vrtu dolžine cca 12 cm (1 kos).



Postopek:



Urežemo 2 kosa blaga po 23cm x 18cm.

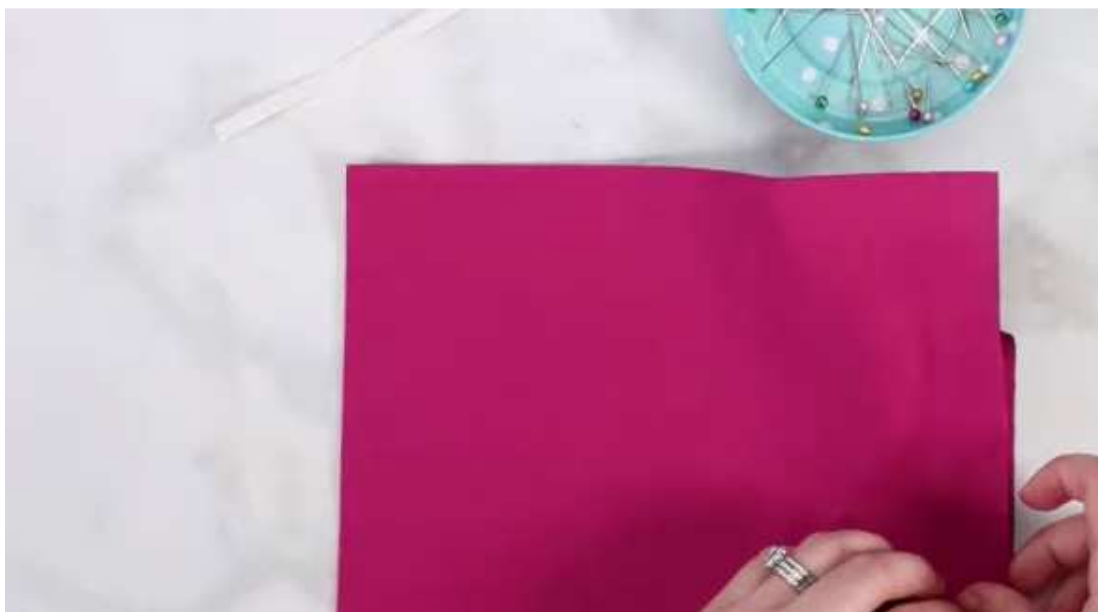


Z bucikami pritrdimo elastiko na spodnji kos blaga kot kaže slika (od roba cca 1,5cm).

To naredimo na krajši stranici blaga.



Ponovimo še spodaj (na krajši stranici blaga). Enako naredimo še na levi oz. desni strani blaga.



Spodnji kos blaga pokrijemo z zgornjim kosom blaga. Pritrdimo z bucikami, da oba kosa držita skupaj in lažje šivamo.



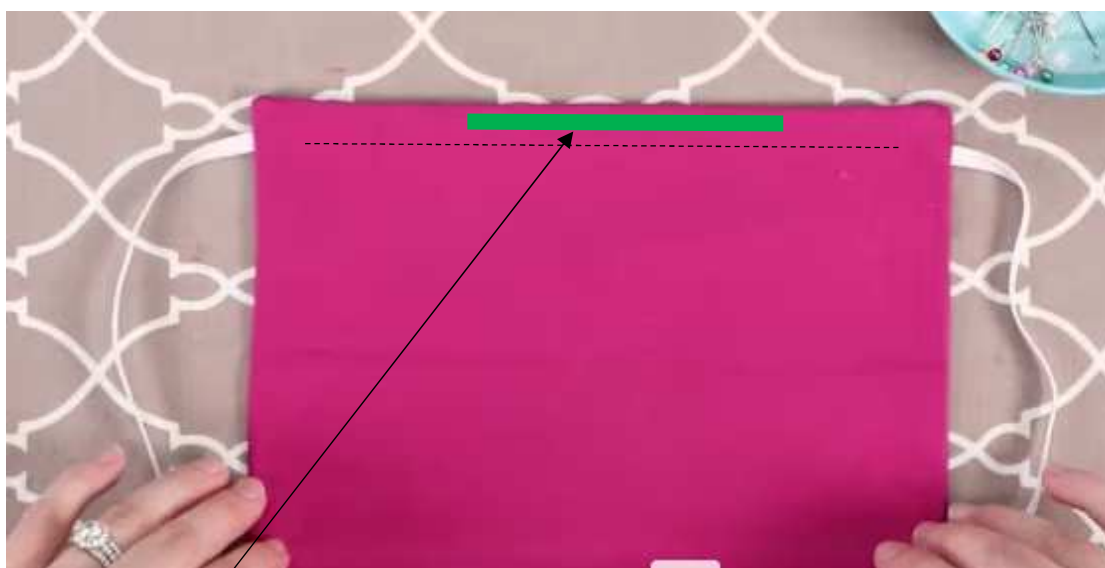
Zašijemo po vseh stranicah, na eni od daljših stranic pustimo odprtino, dolgo cca 5cm, da bomo lahko blago obrnili na pravo stran.



Odrežemo vse 4 robove.



Skozi odprtino povlečemo za elastiko in obrnemo blago na pravo stran. Polikamo.



Žičko vstavimo skozi odprtino (ki smo jo pustili za obračanje blaga) do zgornjega dela maske in jo potisnemo čisto do roba. Naj bo približno na sredini zgornjega roba, kot kaže slika. Pritrdimo z buciko, da se žička ne premika. Zašijemo zgornji rob (to je sedaj zgornji del maske).



Masko preložimo na polovico (po dolžini) in polikamo.



Spodnji del maske prepognemo do sredine maske (do prej zalikane črte) in spet polikamo. Isto naredimo še z zgornjim delom maske.



Polikamo.



Po zalikanih pregibih naredimo »harmoniko«.



Začnemo na spodnjem robu maske: to je rob, ki nima žičke (na sliki je zgoraj).



Naredimo 2 ali 3 pregibe (široke cca 1-1,5cm) na vsaki strani maske. Pritrdimo jih z bucikami.

Zgornji rob maske (z vstavljenjo žičko) je sedaj na sliki spodaj. Isto ponovimo še na drugem robu ob elastiki.

zgoraj



spodaj

Zašijemo še spodnji rob in oba stranska robova.

šiv

Čez elastiko šivamo večkrat, da res drži.

Maska je gotova!

Zgornji rob maske je tiski, ki vsebuje žičko!

Opombe: masko lahko prepognemo tudi drugače, važno je, da se prilega obrazu in da ima prostor za nos;)

Vir slik za navodila: <https://sweetredpoppy.com>

Zanimivost:

Domače maske v povprečju zajamejo 7% manj delcev virusa kot kupljene. Vendar pa je vsem domačim materialom uspelo zajeti 50% virusnih delcev ali več. Uporabljen je bil 1 sloj – bolje je uporabiti 2 ali več slojev.

Vir: smartfilters



Uporaba zaščitnih mask za prebivalstvo ob epidemiji COVID-19

Mladi zdravniki Slovenije smo raziskali literaturo glede smiselnosti uporabe zaščitnih mask pri splošnem prebivalstvu. Ker zaščitne opreme trenutno ni dovolj niti za zaposlene v zdravstvu, je logično vprašanja, kako naj se zaščitijo ostali, če sploh?

Namen uporabe mask med splošnim prebivalstvom je zlasti zmanjšanje prenosa virusa od tistih posameznikov, ki še niso razvili simptomov okužbe. Za tiste, ki simptome okužbe imajo, seveda velja strogo pravilo "ostani doma"; na nujnih poteh (npr. do bolnišnice) je uporabe maske zelo priporočljiva tudi za njih. **Z nošenjem maske torej v prvi vrsti ščitite druge. Če jo nosijo drugi, ščitijo vas. Če jo nosimo vsi, ščitimo drug drugega. Če masko pravilno uporabljamo, se zmanjša tudi dotikanje obraza z rokami, s čimer ščitimo sebe. Maske nam ne smejo dati lažnega občutka varnosti - še naprej veljajo vsa pravila o higieni in omejitvi stikov.**

20. marca 2020 je bil v reviji The Lancet - Respiratory Medicine objavljen članek (<https://bit.ly/3dld1z3>) s pregledom smernic različnih držav in organizacij v vezi z uporabo mask v javnosti. Smernice so zelo različne, velik razkorak je zlasti med smernicami iz daljnega Vzhoda in smernicami v Evropi in ZDA. Avtorji zaključujejo, da bi bilo smiselno razširiti uporabo mask med splošnim prebivalstvom, v kolikor zaloge to omogočajo.

V literaturi navajajo, da je tudi **maska, sešita iz blaga, boljša kot odsotnost vsake zaščite** (<https://bit.ly/3dp4gE4>). Ko so primerjali učinkovitost kirurških mask in mask domače izdelave, se je izkazalo, da nošnja obeh bistveno zmanjša prehajanje mikroorganizmov iz uporabnika na okolico, pri čemer pa je bila kirurška maska 3-krat bolj učinkovita kot maska, izdelana doma.

Pri uporabi maske iz blaga je potrebno slediti nekaj navodilom: masko namestimo in odstranimo z obraza s čistimi rokami. Maska mora popolnoma prekriti območje ust in nosu - spodnji del maske mora segati pod brado, zgornji prekriti koren nosu. Ko je maska nameščena, se je več ne dotikamo. Ko se blago navlaži, je masko potrebno zamenjati (na 30 min do dve uri). Prati jo je potrebno na visoki temperaturi (90 st. C), ko se posuši, jo je potrebno prelikati z vročim likalnikom.

Prednost domačih mask je vsekakor njihova hitra izdelava in bistveno večje možnosti proizvodnje. **Poudarjamo, da so takšne maske primerne za splošno javnost in nikakor ne za zdravstvene delavce, ki so v stiku z bolniki.**

Zavedamo se, da maska, zlasti takšna iz blaga, le deloma preprečuje kapljični prenos iz okuženih posameznikov, in da je v smernicah uradnih organizacij ni. Ker pa maska vsaj delno deluje in glede na podatke ECDC, da se 48-62 % okužb zgodi od ljudi, ki še nimajo znakov okužbe, **Mladi zdravniki Slovenije vendarle svetujemo vsem ljudem, naj ob nujnih izhodih od doma, kot je obisk trgovine ali stik s sodelavci, nosijo masko, četudi iz blaga, ob tem pa upoštevajo tudi vse druge ukrepe glede higiene in omejitve stikov.**

Ostanimo zdravi!

Mladi zdravniki Slovenije

23. marec 2020