

Infekcijų plitimą gali sumažinti ir medicininės kaukės

Kasdien daugėjant sergančiųjų gripu, ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis ir kitomis oro lašeliniu būdu plintančiomis infekcijomis, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro specialistai ragina neprarasti budrumo ir primena apie teisingą nespecifinių prevencinių priemonių naudojimą.

Nors skiepai yra efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeltų komplikacijų, tačiau svarbu nepamiršti ir kitų nespecifinių prevencijos priemonių: vengti masinio susibūrimo vietų, sąlyčio su sergančiais, laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo rekomendacijų, tinkamai ir dažnai plauti rankas, nešvariomis rankomis neliesti akių, nosies, burnos, dėvėti medicininės kaukes, gerai vėdinti patalpas, o susirgus, nedelsiant kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą ir kt.

Medicininė kaukė ir sveikam, ir ligotam

Sergantieji, dėvėdami **medicininės kaukes**, kurios kosint ar čiaudint sulaiko kvėpavimo takų sekretus, gali apsaugoti šalia esančius žmones, o sveiki žmonės, slaugydami sergantį asmenį, taip pat turėtų neprarasti budrumo – dėvėti medicininę kaukę ir sumažinti tikimybę užsikrėsti infekcija. Tačiau labai svarbu nepamiršti, kad medicininės kaukės naudojimas – **tai tik dalis visų naudojamų asmens apsaugos priemonių**, siekiant išvengti infekcijos perdavimo.

Medicinininių kaukių efektyvumą užtikrina tik taisyklingas jų naudojimas:

- medicinininių kaukių yra įvairių rūšių, todėl prieš naudojimą būtina perskaityti gamintojo nurodymus ir jais vadovautis;
- svarbu, kad kaukė būtų individualiai pritaikyta pagal dydį ir formą jums, nes per didelė ar per maža kaukė gali neužtikrinti apsauginės funkcijos;
- prieš užsidedant kaukę – kruopščiai nusiplauti rankas su muilu ar įtrinti alkoholiniu antiseptiku;
- priklausomai nuo kaukės modelio, ji turi būti patogiai ir tvirtai užfiksuojama, kad nenusmuktų nuo veido. Jeigu kaukė yra su raišteliais, ji turi būti rišama ties galvos viduriu ir kaklu arba tvirtinama už ausų kilpelėmis (1 pav.);
- užsidėjus kaukę ant veido, kraštus prispausti ties nosimi ir skruostais, kad ji priglustų tvirtai, neliktų plyšių (2 pav.);
- medicininė kaukė turi būti uždėta ant veido taip, kad apimtų nosies, burnos ir smakro sritis (3 pav.);
- įkvepiant ir iškvepiant, įsitikinti, kad oras nepraeina per kaukės plyšius (4 pav.);
- dėvint kaukę neliesti jos rankomis;

- įsidėmėti, kad kaukė skirta tik individualiam naudojimui;
- sudrėkusią kaukę nedelsiant pakeisti nauja, neliečiant kaukės paimti už raištelių ar kilpelių;
- panaudotos kaukės sudedamos į plastikinį maišelį, išmetamos;
- nuėmus kaukę būtinai reikia nusiplauti rankas su muilu ir vandeniu ar įtrinti alkoholiniu antiseptiku.



Daugiau informacijos:

Gintarė Bazevičiūtė

Mob.8 672 94281

gintare@ulac.lt

Švietimo ir komunikacijos skyrius

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras