



לבישת מסכות פה-אף במרחב הציבורי בכדי להקטין את סיכון ההדבקה

נגיף הקורונה מועבר מאדם לאדם על-ידי נתז טיפות בזמן דיבור, שיעול או עיטוש. מרבית האנשים שנדבקים בקורונה לא יראו סימני מחלה, לא ירגישו ולא יראו חולים. אבל הם מדבקים. **כלומר יכולים להעביר את הנגיף לאחרים.** מסכת פה-אף מקטינה מאד את הסיכון להדביק ולהידבק. היא מונעת פליטת נתז טיפתי, ומונעת מנתז טיפתי להגיע לפה ולאף. המסכה מגנה על מי שעוטה אותה וגם על מי שקרוב אליו. לכן, כאשר נשא של הוירוס פוגש באחר – אם שניהם לובשים מסכת פה-אף ההגנה מפני הדבקה כפולה ומוכפלת.

לכן, אנו מנחים, לחבוש מסכת פה-אף בכל עת במרחב הציבורי למניעת חשיפת מכרים, עוברי אורח ושותפים לעבודה.

במרחב ציבורי כגון סופרמרקטים, יש צורך להשתמש במסכה למנוע השארת נתזים ופגיעה באחרים.

**בבית - עם המשפחה הגרעינית אין צורך להשתמש במסכה.
בעבודה בחדר בודד, אין צורך להשתמש במסכה.**

כל מסכה עם כושר סינון גבוה מגנה על הלובש ועל סביבתו:

סוגי מסכות המתאימים לאוכלוסיה הכללית:

1. מסכה רפואית (מסכת מנתחים) היא הסטנדר הנדרש בבתי חולים ומרפאות ומתאימה גם לאוכלוסיה הכללית
2. מסכת פה-אף לא רפואית - מעניקה הגנה אך דרגת ההגנה תלויה בסוג המסכה
3. מסכת בד רב פעמית - יכולה לתת הגנה טובה מאד – ההגנה תלויה בסוג הבד, בעוביו ובמספר השכבות.

סוגי מסכות שאינן לשימוש אוכלוסיה הכללית:

מסכת N95 מגינה, אך אינה נדרשת, אלא בזמן טיפול בחולים קשים בבתי חולים העוברים פרוצדורות בדרכי הנשימה.
מסכה עם שסתום – **אינה מתאימה** בקהילה מכיוון שהשסתום פולט אויר בלחץ שעלול לגרום לפיזור נתז ולהדבקה.

אפשר לשמור מסכה רפואית או מסחרית לשימוש חוזר. יש לשמור על המסכה במקום נקי ומאוורר, רחוק ממגע יד מקרי, ולהניח אותה על נייר סופג נקי. מסכה בלויה, מלוכלכת או קרועה יש להשליך לפח.



מסכה תוצרת בית

בהעדר מסכת פה-אף רפואית או מסחרית אחרת, ניתן להשתמש בכיסוי פה ואף מאולתר או להכין מסכת בד רב פעמית בעלת כושר סינון מצויין. את המסכה אפשר להכין בבית או במתפרה. את המסכה יש להכין משתיים או שלוש שכבות ע"פ עובי ואיכות הבד.

לצורך הכנת מסכת בד מומלץ לבחור בד כותנה ארוג (לא מתיח) צפוף ככל האפשר (בצפיפות מעל 200 חוטים לאינץ' [כגון סדין חדש פרקל או סאטן] ב 3 שכבות ובעדיפות 500 חוטים ב 2 שכבות). יש לבחור בבד המתאים לכביסה בטמפרטורה של 70 מעלות, כך שניתן יהיה לכבסו לשימוש חוזר.

המסכה נדרשת לכסות היטב את הפה והאף (מימדים אפשריים - מסכה מלבנית בגודל 18X14 ס"מ). המסכה תפורה בכל צדדיה. בחלק העליון ניתן לבנות שרוול לתוכו נשחיל חוט ברזל (למשל מהדק פתוח), כדי להדק סביב האף. למסכה שרוכים מכל פינה על מנת לקשור ולהדק סביב הראש. ניתן להשתמש בגומיות במקום שרוכים שישמשו להידוק המסכה מאחורי האוזניים או על העורף.

רצוי להכין מספר מסכות לכל אדם, כך שניתן יהיה להחליף בכל פעם שהמסכה רטובה, מלוכלכת, או בסיום יום. את המסכה המשומשת יש לשמור בשקית ניילון נקיה. את המסכות יש לכבס בטמפרטורה של מעל ל 70 מעלות במשך 30 דקות ויותר. ניתן ליבש בשמש או במייבש כביסה.

זכור:

מסכה בלויה, לא מגינה עלינו. מסכה לא הדוקה, רטובה, מקומטת, קרועה ובלויה, שאינה מוצמדת היטב אינה מספקת הגנה טובה. החלף מסכה.

בדוק כי המסכה אינה גורמת לקושי בנשימה. אם גורמת לקושי – אל תשתמש במסכה זו. בחולים עם מחלות לב או ריאה יש לנקוט משנה זהירות. מסכות המקשות על הנשימה עלולות לגרום להחמרת המחלה. התייעץ ברופא אם נדרש.

חובה לחטא ידיים בתכשיר אלכוהולי או לרחוץ ידיים במים וסבון, לאחר נגיעה במסכה על מנת למנוע העברת הנגיף מהמסכה לפה ולאף באמצעות הידיים.