

Skaidrojums par sejas masku lietošanu sabiedrībā

Dokuments ir gatavots, balstoties uz Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra (ECDC), kā arī Pasaules Veselības organizācijas (PVO) ieteikumiem.

Pašreiz pieejamā informācija liecina, ka divi galvenie SARS-CoV-2 vīrusa, kas izraisa Covid-19 saslimšanu, pārnesšanas ceļi ir gaisa pilienu un kontakta ceļš. Elpceļu pilieni rodas, cilvēkam runājot, klepojot vai šķaudot. Jebkurai personai, kas ir ciešā kontaktā (1 metra tuvumā) ar kādu, kam ir akūtas elpceļu infekcijas pazīmes (paaugstināta temperatūra, sāpes rīklē, klepus, apgrūtināta elpošana), ir risks tikt pakļautai iespējamai elpceļu infekcijai.

Medicīnisko masku lietošana ir viens no profilakses pasākumiem, kas var ierobežot noteiktu respiratoro vīrusu izplatību, t.sk. SARS-Cov-2 izplatību. Tomēr ar maskas lietošanu vien nepietiek, lai nodrošinātu pietiekamu aizsardzību. Nepieciešams ievērot arī higiēnas un fiziskas distancēšanās pasākumus.

Sejas masku klasifikācija:

- **Medicīniskās sejas maskas** ir klasificējamās kā medicīniskās ierīces un tām jāatbilst Eiropas standartu prasībām. Tās nosedz maskas nēsātāja degunu, muti un zodu, tādējādi nodrošinot aizsardzību pret gaisa pilienu, kas izdalās no inficētās personas elpceļiem, inficētajai personai runājot, klepojot vai šķaudot. Medicīniskās maskas tiek lietotas arī pacientiem, lai apturētu pilienu izdalīšanos no inficētās personas ar nolūku ierobežot infekcijas tālāko izplatīšanos.
- **Nemedicīniskās (jeb higiēnas) maskas** gatavo no auduma vai citiem tekstilmateriāliem. Šīs maskas nav paredzētas veselības aprūpes speciālistiem. Tomēr ir neliels skaits pierādījumu, kas liecina, ka pašdarinātās sejas maskas vai citi sejas pārklāji, kas veidoti no auduma un no citiem materiāliem, var samazināt no inficētās personas elpceļiem izdalīto gaisa pilienu nonākšanu vidē. Vairākums pētījumu pierāda, ka pašdarinātās sejas maskas ir mazāk efektīvas kā medicīniskās maskas. Līdz šim nav noteikti standarti pašdarinātu sejas masku izgatavošanai.
- **Respiratori** nav klasificējami kā sejas maskas, bet tie ir paredzēti tam, lai pasargātu respiratora lietotāju no gaisā esošo piesārņojumu iedarbības, t.sk. arī no infekcijas slimību ierosinātājiem, kas izplatās gaisa pilienu ceļā. Respiratori ar vārstuli nav piemēroti inficētajai personai, jo tie neaizkavē lietotāja izelpoto gaisa pilienu nonākšanu vidē. Arī respiratoriem ir noteiktas Eiropas standartu prasības.

Personu grupas, kam tiek rekomendēts lietot sejas maskas un/vai respiratorus

- Respiratori tiek rekomendēti personām, kas veic Covid-19 infekcijas pacientu aprūpi un, veicot darba pienākumus, ilgstoši nonāk ar šīm personām ciešā kontaktā “seja pret seju”, kā arī ārstniecības personām, kas veic medicīniskās manipulācijas, kā rezultātā veidojas aerosoli (bronhoskopijas, pieslēgšana pie mākslīgās plaušu ventilācijas u.tml.).
- Medicīniskās maskas tiek rekomendēts lietot visiem veselības aprūpes darbiniekiem ar mērķi mazināt Covid-19 izplatību ārstniecības iestādēs.
- Medicīniskās maskas tiek rekomendētas arī sociālās aprūpes iestāžu darbiniekiem, valsts policijas, pašvaldības policijas darbiniekiem, kā arī citu iestāžu darbiniekiem, kas, pildot darba pienākumus, nonāk tiešā saskarē ar Covid-19 inficētu personu vai inficētām virsmām un priekšmetiem un nevar nodrošināt 2 metru distanci darba pienākumu veikšanas laikā.
- Medicīniskās maskas tiek rekomendēts lietot visiem sociālās aprūpes iestāžu darbiniekiem, kas nonāk tiešā saskarē ar klientiem ar mērķi mazināt Covid-19 izplatību šajās iestādēs.
- Medicīniskās maskas tiek rekomendēts lietot personām, kurām ir konstatētas akūtas elpceļu infekcijas pazīmes (paaugstināta temperatūra, sāpes rīklē, klepus, apgrūtināta elpošana) ar mērķi novērst runāšanas, klepus vai šķaudīšanas laikā radušos gaisa pilienu izplatīšanos apkārtējā vidē. Respiratorā higiēna jeb mutes un deguna aizklāšana ar salveti klepošanas vai šķaudīšanas laikā arī ir atzīta par infekciju izplatības mazināšanas pasākumu.
- Medicīniskās un nemedicīniskās sejas maskas varētu tikt lietotas publiskajās vietās, jo īpaši, apmeklējot slēgtas telpas, piemēram, pārtikas preču veikalus, tirdzniecības centrus u.tml., t.sk. izmantojot sabiedrisko transportu, un citās vietās, kur nav iespējams nodrošināt 2 metru distanci. Šādos gadījumos sejas maska var kalpot kā infekcijas izplatīšanās mazināšanas līdzeklis plašākā sabiedrībā, tādējādi samazinot elpceļu pilienu izdalīšanos no inficētajām personām, kas var pat nezināt, ka ir inficētas. Nav pierādījumu, ka veselas personas, valkājot sejas masku sabiedriskās vietās, tiek pasargātas no gaisa pilienu infekcijas, tai skaitā inficēšanās ar Covid-19. Tādēļ **masku lietošana publiskās vietās ir jāuzskata tikai kā papildu drošības pasākums, kas mazinātu Covid-19 izplatību. Galvenie Covid-19 profilakses pasākumi sabiedrībā ir distancēšanās pasākumi, rūpīga roku higiēna, respiratorās higiēnas ievērošanas pasākumi.**
- Var apsvērt iespēju izmantot nemedicīniskās maskas, īpaši gadījumos, kad medicīnisko sejas masku pieejamais daudzums ir ierobežots un kad prioritāri medicīniskās maskas jānodrošina veselības aprūpes darbiniekiem, kuri nodrošina apstiprinātas Covid-19 infekcijas pacientu aprūpi.

Sejas masku lietošana

- Sejas maskai pilnībā jānosedz sejas daļu no deguna līdz zodam.

- Pirms sejas maskas uzvilkšanas un noņemšanas, jānomazgā rokas ar ūdeni un ziepēm vai arī jāizmanto spirtu saturošu (sastāvā vismaz 70% etanols) roku dezinfekcijas līdzekli.
- Pēc sejas maskas noņemšanas nekavējoties jānomazgā rokas vai jādezinficē tās ar spirtu saturošu dezinfekcijas līdzekli.
- Noņemot sejas masku, tā jāsaņem no mugurpuses vai aiz fiksējošas saites, nepieskaroties maskas priekšpusei.
- Ja maska ir vienreiz lietojama, tā ir jāiznīcina drošā veidā, lai nenonāktu apkārtēja vidē. Izmantoto sejas masku ievieto divos aizsietos maisos un tos ievieto konteinerā, kas paredzēts nešķirotiem atkritumiem. To nedrīkst atstāt pie konteīnera vai ievietot dalītās vākšanas konteinerā.
- Pēc katras maskas lietošanas reizes daudzkārt lietojamā sejas maska iespējami drīz jāizmazgā 60 °C temperatūrā, izmantojot parastu mazgāšanas līdzekli, vai jāapstrādā ar virsmām paredzēto dezinfekcijas līdzekli.
- Tiklīdz maska lietošanas laikā kļūst mitra, nepieciešams to aizstāt ar jaunu, tīru, sausu masku.
- Vienreizlietojamās maskas nedrīkst noņemt daļēji (novilkt uz zoda vai kakla) un pēc tam lietot atkārtoti.
- Nepareizi lietojot vienreizlietojamās maskas, palielinās risks inficēties.
- Vienreizlietojamās maskas nedrīkst lietot atkārtoti.

Sejas maskas lietošanas sabiedrībā mērķis ir nevis pasargāt sevi no inficēšanās, bet gan tā ir solidaritātes izpausme, lai no inficēšanās pasargātu apkārtējos.

Brīdinājumi, kas saistīti ar sejas masku lietošanu:

- 1. Sejas masku lietošana veselajiem cilvēkiem var radīt viltus drošības izjūtu, kas var veicināt pārējo aizsardzības pasākumu neievērošanu, t.sk. sociālās distancēšanās neievērošanas, kā arī roku un respiratorās higiēnas neievērošanas.**
- 2. Pastāv risks, ka nepareiza sejas maskas noņemšana vai citas nepareizas darbības ar piesārņotu sejas masku, kā arī pastiprināta vēlme pieskarties sejai maskas lietošanas laikā, veseliem cilvēkiem var palielināt inficēšanās risku.**
- 3. Medicīniskās sejas maskas, t.sk. respiratori, primāri ir jānodrošina veselības aprūpes darbiniekiem, kas nonāk ciešā saskarsmē ar Covid-19 pacientiem, jo īpaši ņemot vērā pašreizējo situāciju saistībā ar individuālo aizsarglīdzekļu trūkumu.**