

Raccomandazione a tutti i membri della FIGU:

Le seguenti spiegazioni di Christina Spirk su come devono essere indossate le maschere protettive, tutto basato sui consigli di Ptaah (10 maggio 2020)

Maschere per il viso: consigli per un uso e una pulizia corretti

Indossare e pulire correttamente le maschere facciali è importante per una buona funzionalità.

Di Christina Spirk, 25 aprile 2020 Aggiornato: 25 aprile 2020, 22:31

L'uso corretto delle maschere non è sempre facile: indossare le maschere prescritte è un aspetto. Ma è altrettanto importante utilizzare e pulire correttamente le maschere stesse. Ecco le disavventure più comuni per gli utenti e i suggerimenti su come evitarle. Il requisito della maschera per lo shopping e il trasporto pubblico locale è recentemente diventato applicabile anche in Germania. Molte persone usano le cosiddette "maschere di tutti i giorni". Questi includono la classica protezione della bocca e del naso (MNS) o maschere auto-cucite in cotone. Entrambi servono principalmente per proteggere l'ambiente che ci circonda e le altre persone, ma non chi le indossa. La copertura della bocca impedisce che grandi goccioline vengano respinte dopo aver tossito o starnutito e quando si parla. Tuttavia, solo se si utilizzano correttamente le maschere. Di seguito è riportato un riepilogo dei punti più importanti per la corretta gestione delle maschere:

1. Indossare la maschera

La corretta applicazione della maschera è il primo passo importante per l'effettiva protezione della maschera. È importante avere le mani pulite e toccare solo la maschera sulle cinghie o elastici. La maschera deve essere controllata se ha possibili danni, fori o altre perdite durante l'applicazione. La maschera deve adattarsi il più vicino possibile al viso, a seconda del modello è importante prestare attenzione alle diverse dimensioni. Come va adattata esattamente la maschera è riassunto al punto due. Un consiglio importante per chi porta gli occhiali e per l'estate: se indossi occhiali o occhiali da sole con la maschera, si applica questo principio: prima indossa la maschera, quindi gli occhiali. Gli occhiali dovrebbero restare sopra la maschera, non sotto di essa.

2. Indossa la maschera

La protezione della bocca e del naso è effettiva solo se la maschera è indossata in modo tale da proteggere sia la bocca che il naso. Indossare maschere nella vita di tutti i giorni è una cosa nuova e insolita in questo paese. Soprattutto con le prime applicazioni, si ha spesso la sensazione che sia difficile respirare e si è tentati di indossare la maschera più liberamente. Inoltre, le maschere monouso di scarsa qualità possono irritare la pelle e provocare prurito.

Tuttavia, la maschera per la bocca e il naso dovrebbe idealmente estendersi dall'alto del naso a sotto il mento - come suggerisce il nome stesso, quindi coprire completamente sia il naso che la bocca. Non ha molto senso indossare la maschera sulla bocca e lasciare il naso libero per respirare meglio. Allo stesso modo, la maschera non dovrebbe solo appoggiarsi sulla punta del naso, ma dovrebbe adattarsi al viso il più vicino possibile. Una maschera correttamente applicata si adatta perfettamente anche sotto il mento.



Una maschera indossata correttamente deve coprire correttamente anche il naso. Foto: istock

È anche importante non toccare la maschera quando la si indossa. Si sconsiglia di lacerare o strappare la maschera. Inoltre, non è consigliabile grattarsi sotto la maschera, indossarla e/o chiuderla più volte durante un'applicazione.



Se la maschera non si chiude bene sotto il mento, vuol dire che non è applicata correttamente. Foto: istock

Per gli uomini, va anche fatto notare che le barbe lunghe in particolare riducono la funzione protettiva delle maschere, poiché possono impedire alla maschera di essere completamente aderente. Un grafico creato nel 2017 per le professioni che lavorano con maschere protettive riassume i tipi di barba sconsigliati.

3. Il tempo di indossare la maschera

Quanto segue si applica sia alle maschere monouso sia alle maschere in tessuto: non appena sono umide attraverso l'aria espirata, perdono il loro effetto e devono essere sostituite. Per soggiorni più lunghi in ambienti chiusi, è pertanto consigliabile avere più di una maschera con sé. Quando si alloggia in ambienti fortemente contaminati, come il contatto diretto con una persona malata, è consigliabile sostituire le maschere con una nuova immediatamente subito dopo.

4. Rimozione della maschera

Quando si rimuove la maschera facciale, è importante toccarla solo sulle cinghie fornite e non sul tessuto della maschera. Le maschere monouso devono essere smaltite direttamente e non conservate temporaneamente in casa. Le maschere riutilizzabili devono essere pulite immediatamente dopo l'uso. Ciò che deve essere considerato è sintetizzato al punto 5. Dopo aver rimosso o eliminato la maschera, le mani devono essere lavate. (Nota: con sapone)

5. Pulizia della maschera

Mentre le maschere usa e getta garantiscono sicurezza se indossate una sola volta, le maschere in tessuto acquistate o cucite si possono lavare e riutilizzare. Si consiglia di lavare frequentemente le maschere. In alcuni casi, ci sono consigli per lavare la maschera dopo ogni utilizzo.

Il lavaggio delle maschere convenzionali in tessuto può essere effettuato in lavatrice. La raccomandazione generale vale per un programma per biancheria con acqua calda di almeno 60 ° C. Tuttavia, poiché studi di laboratorio hanno dimostrato che il nuovo virus del PCC (polmonite di Wuhan) a 60 ° C non viene completamente inattivato entro un'ora, si raccomandano anche programmi di lavaggio a 90 ° C o ebollizione della maschera.

Si sconsigliano programmi eco o di risparmio. Questi spesso lavano a temperature molto più basse e spesso garantiscono solo "pulito come a 60 gradi". I detersivi contenenti agenti sbiancanti generalmente inattivano i microrganismi meglio dei detersivi colorati o delicati.

6. Asciugare la maschera

È meglio asciugare le maschere alla massima temperatura possibile in particolare per il tessuto se si dispone di un asciugacapelli. Un'altra opzione è quella di stirare le maschere al massimo livello (almeno 165 ° C). È anche possibile asciugarle col ferro da stiro per un lungo tempo. C'è anche una raccomandazione per asciugare le maschere protettive - specialmente quelle fatte di cellulosa e senza plastica - nel forno. Questo dovrebbe essere fatto da 70 a 90 gradi per almeno 20-30 minuti.

È importante controllare sempre che le maschere non siano danneggiate dopo il lavaggio e l'asciugatura. In caso di dubbio, devono essere eliminate.

7. Scelta della maschera

Naturalmente, ogni maschera non è la stessa maschera e ci sono differenze di qualità. In particolare, le maschere che sono state consegnate in Europa dalla Cina nelle ultime settimane hanno mostrato ripetutamente carenze tanto che hanno ridotto o eliminato del tutto un effetto protettivo. Se le maschere vengono acquistate online, è consigliabile conoscere il produttore e gli standard di qualità. Per le maschere autoprodotte, si consigliano tre strati di materiale di cotone.

Un ulteriore suggerimento: se è necessario indossare una maschera, è consigliabile avere una maschera di riserva con sé in caso di rottura o danneggiamento della maschera.

Fonte:

<https://www.epochtimes.de/gesundheit/ratgeber/gesichtsmasken-tipps-fuer-richtige-anendung-und-reinigung-a3222682.html>