

COME INDOSSARE LA MASCHERINA

1

Pulisci le mani. Prima di toccare una mascherina medica, lava accuratamente le mani con acqua e sapone.^[8]

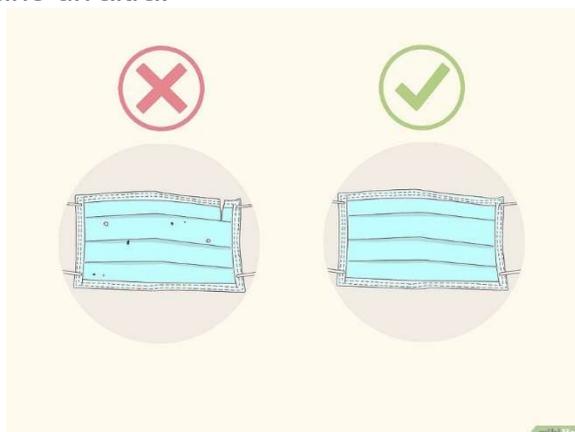
- Una volta applicato il sapone sulle mani bagnate, devi strofinarle anche sul dorso per almeno 20 secondi prima di risciacquarle.^[9]
- Usa sempre un tovagliolo di carta pulito per asciugarle, quindi gettalo nell'immondizia.

Consiglio: prima di buttare il tovagliolo di carta, usalo per aprire e/o chiudere la porta del bagno dopo aver lavato le mani.



2

Controlla la mascherina. Dopo aver estratto una mascherina nuova (ovvero non ancora utilizzata) dalla sua confezione, verifica che non ci siano anomalie, buchi o lacerazioni. Se è difettosa, buttala e prendine un'altra.



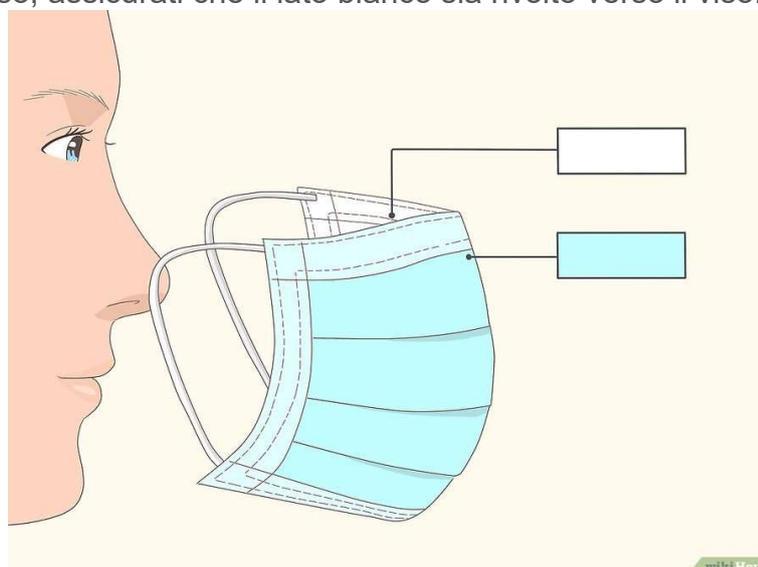
3

Orienta la mascherina nella maniera corretta. Affinché possa aderire alla pelle, devi modellare sul naso la parte superiore dotata di un bordo pieghevole, ma comunque rigido. Assicurati che questo lato sia rivolto verso l'alto prima di applicarla sul viso.^[11]



4

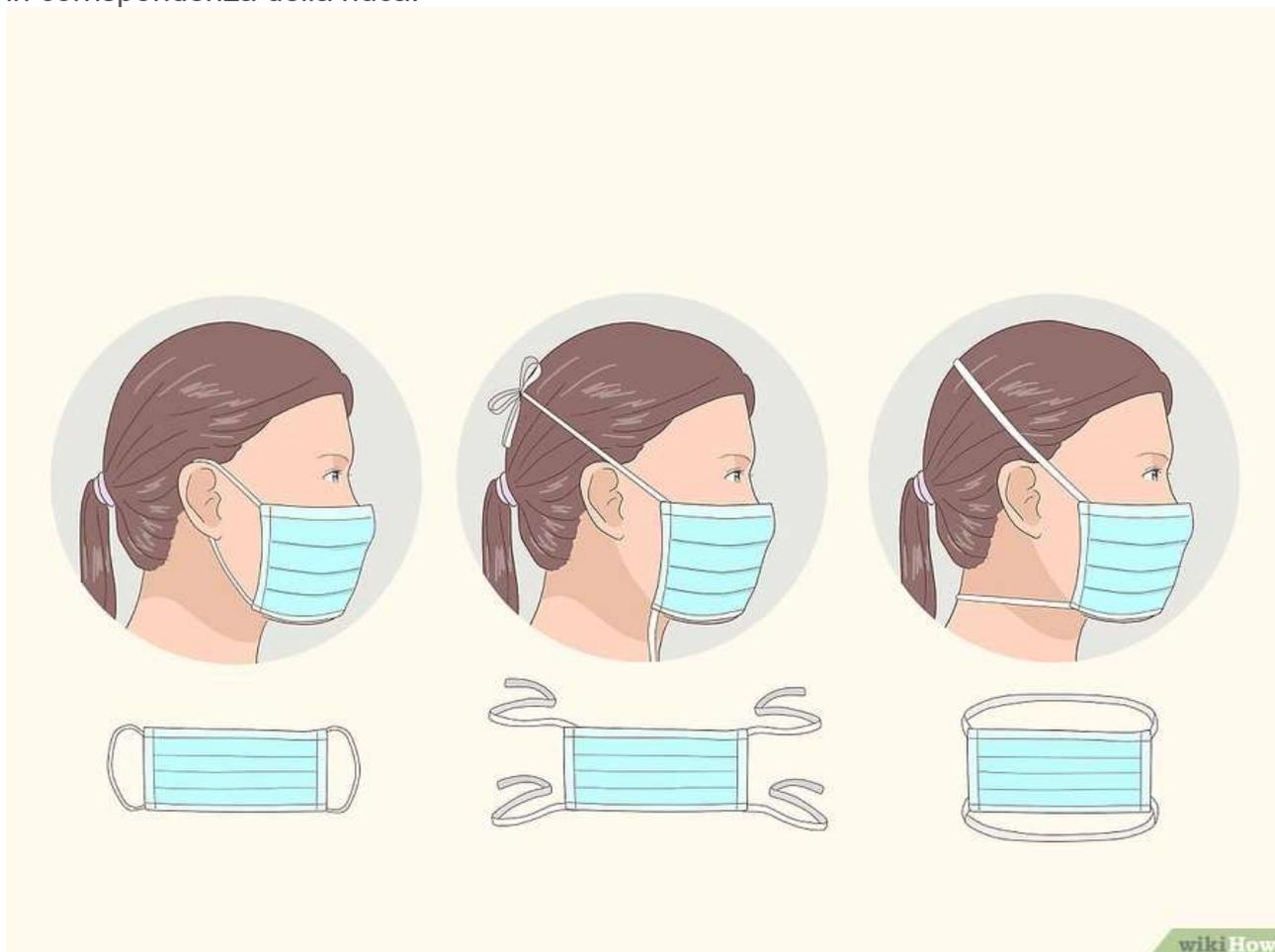
Assicurati di rivolgere il lato giusto verso l'esterno. In genere, la parte interna delle mascherine chirurgiche è bianca, mentre quella esterna ha un colore diverso. Prima di applicarla sul viso, assicurati che il lato bianco sia rivolto verso il viso.



5

Posizionala sul viso. Esistono vari tipi di mascherine mediche, ognuna con diverse modalità di allacciatura alla testa.

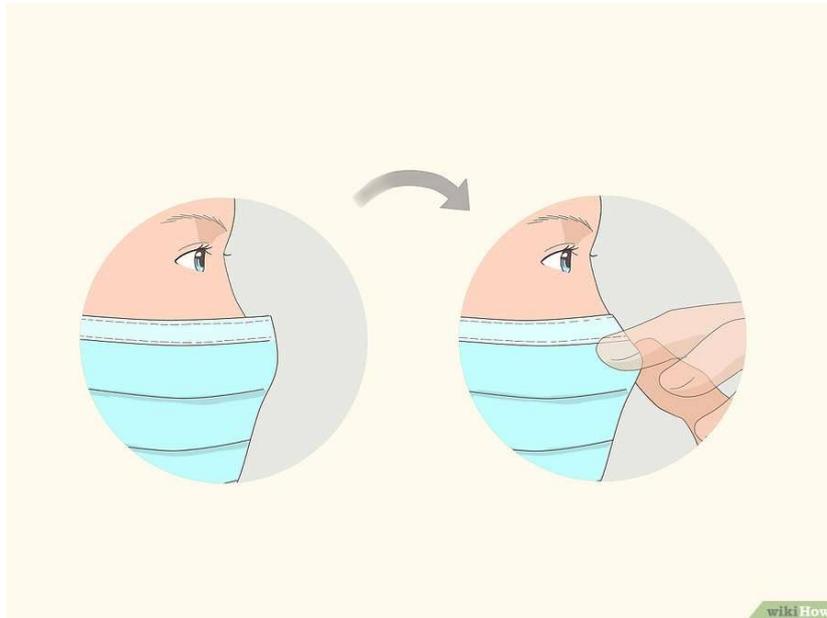
- *Anelli alle orecchie* – alcune mascherine sono dotate di due anelli per le orecchie, uno per ogni lato. Solitamente sono realizzati con materiale elastico in modo che si possano tirare. Per applicare questo tipo di mascherina, prendila per gli anelli, mettila attorno a un orecchio e aggancia il secondo intorno all'altro orecchio.
- *Lacci o fettucce* – alcune mascherine sono provviste di fettucce che vanno legate nella parte posteriore della testa. Spesso hanno lacci o strisce di tessuto sia nella parte superiore sia in quella inferiore. Per indossare questo tipo di mascherina, prendila per i lacci superiori, portali dietro la testa e legali con un fiocco.
- *Fascette elastiche* – alcune mascherine hanno due elastici da posizionare intorno alla testa e alla nuca (anziché attorno alle orecchie). Per indossare questo tipo di protezione, posiziona la mascherina davanti al viso, tira la fascetta superiore e sistemala sulla parte superiore della testa. Quindi, tira l'altra fascetta, falla passare intorno alla testa e sistemala in corrispondenza della nuca.



wikiHow

6

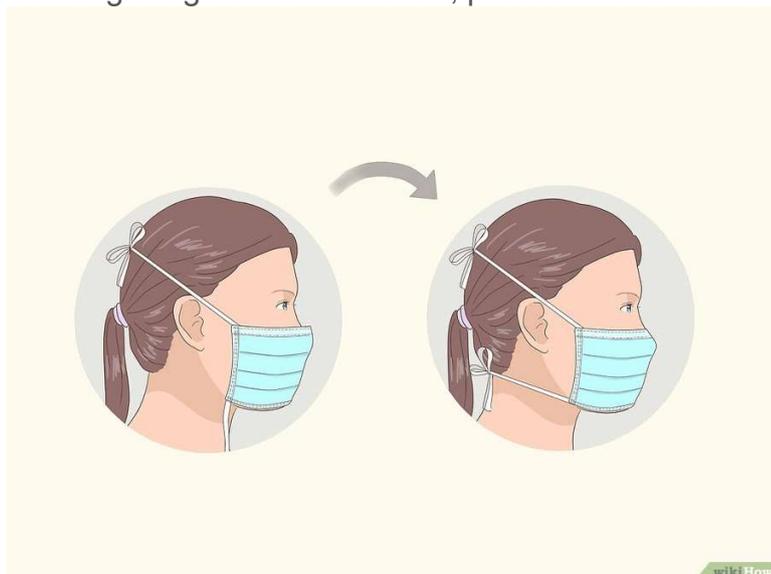
Aggiusta la parte che aderisce al naso. Una volta posizionata sulla testa e sul viso, usa l'indice e il pollice per stringere la parte pieghevole del bordo superiore attorno al ponte del naso.



7

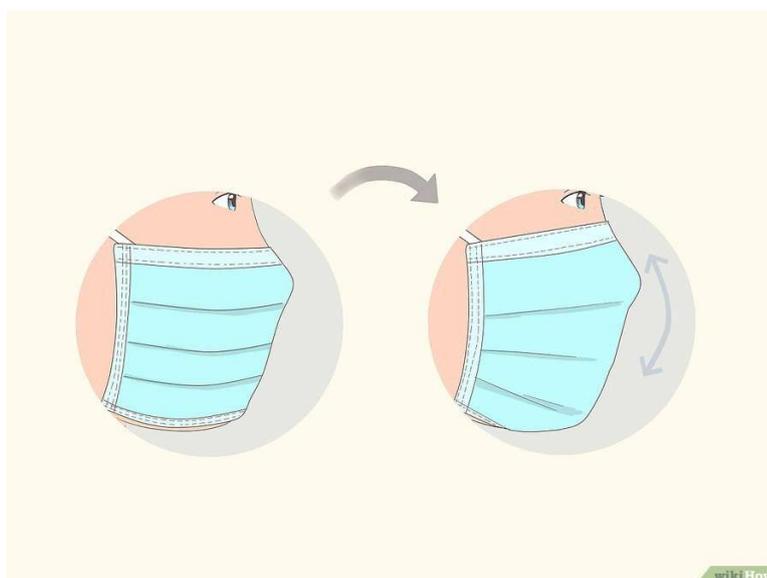
Annoda i lacci inferiori. Se hai scelto una mascherina con i lacci che si legano nella parte superiore e inferiore della testa, annoda quelli inferiori attorno alla nuca. Tuttavia, dal momento che la regolazione della zona pieghevole sul naso può condizionare la maniera in cui il dispositivo aderisce al viso, è preferibile sistemare questa parte prima di allacciare le fettucce inferiori.

Se hai già legato i lacci inferiori, probabilmente dovrai stringere meglio il nodo.



8

Sistema la mascherina sul viso e sotto il mento. Una volta posizionata, regolala per assicurarti che copra il viso e la bocca e che il bordo inferiore arrivi sotto il mento.



COME TOGLIERE LA MASCHERINA

1

Pulisci le mani. Probabilmente, a seconda di quello che stavi facendo, dovrai lavare le mani prima di rimuovere la mascherina. O magari dovrai togliere prima i guanti medicali, lavare le mani e infine levare la mascherina.



2

Toglila con cura. Come regola generale, dovresti rimuovere la mascherina toccando soltanto i bordi, i lacci, gli occhielli, le fettucce o le fascette. Non prenderla per la parte anteriore perché potrebbe essere contaminata.^[18]

- *Anelli alle orecchie* – usa le mani per afferrare gli anelli e sfilarli da ogni orecchio.
- *Lacci o fettucce* – usa le mani per slegare prima i lacci inferiori, quindi quelli superiori. Togli la mascherina tenendo sollevati i lacci più alti.
- *Fascette elastiche* – usa le mani per portare l'elastico inferiore sopra la testa, quindi fai lo stesso con quello superiore. Rimuovi la mascherina dal viso tenendola per l'elastico superiore.



3

Butta la mascherina rispettando le norme di sicurezza. Le mascherine chirurgiche sono realizzate per essere usate una sola volta. Pertanto, quando ne togli una, gettala immediatamente nei rifiuti speciali se possibile.

- In ambiente medico troverai una pattumiera adibita ai rifiuti speciali in cui gettare oggetti come guanti e mascherine usati;
- In ambienti diversi da quello medico in cui permane il rischio che le mascherine vengano contaminate, infila quella che hai usato in un sacchetto di plastica. Chiudilo e gettalo nella spazzatura.

4

Lava di nuovo le mani. Una volta smaltita seguendo le norme di sicurezza, lava nuovamente le mani per assicurarti che siano pulite e che non si siano contaminate a contatto con la mascherina sporca.



Consigli

- L'ideale sarebbe usare acqua e sapone ogni volta che devi pulire le mani. In mancanza, puoi utilizzare un apposito igienizzante che contenga *almeno* il 60% di alcool. Per essere sicuro di aver applicato una dose sufficiente di disinfettante, dovresti riuscire a strofinare le mani per più di 10 secondi prima si asciugano.^[21]
- I *Centers for Disease Control and Prevention* (organismo di controllo sulla sanità pubblica degli Stati Uniti d'America) hanno messo in rete informazioni dettagliate relative alle

mascherine mediche e ai respiratori N95 su questo [link](#):

https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/respsource3healthcare.html

Il sito include foto di diversi tipi di mascherine, il confronto tra un tipo e l'altro e una lista di produttori approvata dalla FDA (*Food and Drug Administration*).

Avvertenze

- Le mascherine chirurgiche sono ideate per essere usate una sola volta e da una sola persona. Dopodiché vanno gettate senza essere destinate a un ulteriore utilizzo.^[22]
- Esistono svariate tipologie di mascherine realizzate per usi diversi da quello medico, reperibili nei negozi di ferramenta. Sono progettate per evitare il passaggio di polveri nella bocca o nel naso durante le attività che implicano la lavorazione di legno, metalli o altri materiali da costruzione. Questo tipo di dispositivi non sono regolamentate dalla FDA e il loro utilizzo non è omologato per uso medico.

Riferimenti

1. ↑ <http://iom.nationalacademies.org/~media/46ED12D7E3854956A56B936A8654E90B.ashx>
2. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
3. ↑ <http://dhss.delaware.gov/dph/files/swineflumasksfaq.pdf>
4. ↑ <http://www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/GeneralHospitalDevicesandSupplies/PersonalProtectiveEquipment/ucm055977.htm>
5. ↑ <http://www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/GeneralHospitalDevicesandSupplies/PersonalProtectiveEquipment/ucm055977.htm>
6. ↑ http://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/respsource3healthcare.html
7. ↑ http://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/respsource3healthcare.html
8. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
9. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/cleanhands.html>
10. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
11. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
12. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
13. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
14. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
15. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
16. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
17. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
18. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
19. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
20. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/facemask.html>
21. ↑ <http://www.sfc-dcp.org/cleanhands.html>
22. ↑ <http://www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/GeneralHospitalDevicesandSupplies/PersonalProtectiveEquipment/ucm055977.htm>
23. ↑ <http://dhss.delaware.gov/dph/files/swineflumasksfaq.pdf>