

Wytyczne dotyczące stosowania masek ochronnych w przypadku wysokiego stężenia zanieczyszczeń powietrza dymem pochodzącym z pożarów lub innych źródeł

Kiedy jakość powietrza jest niska, najlepszym sposobem na zmniejszenie narażenia na kontakt ze znajdującymi się w nim zanieczyszczeniami oraz ochronę zdrowia jest skrócenie czasu przebywania poza budynkami oraz zmniejszenie intensywności aktywności fizycznych, szczególnie tych uprawianych na zewnątrz. Noszenie wysokiej jakości maseczek ochronnych może również pomóc osobom, które muszą przebywać na otwartym powietrzu przez długi czas, zmniejszyć narażenie na kontakt z zanieczyszczeniami poprzez ich częściowe odfiltrowywanie. Na rynku można znaleźć wiele różnych maseczek, ale bez względu na to, którą wybierzemy, bardzo ważne jest, aby ściśle przylegała ona do twarzy, zapewniając użytkownikowi najlepszą możliwą ochronę. Jeżeli rozważa Pan/Pani rozpoczęcie stosowania maseczek ochronnych, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi wytycznymi na temat ich odpowiedniego dopasowywania oraz użytkowania.

Kiedy należy nosić maseczkę?

Stosowanie maseczki należy rozważyć, kiedy jakość powietrza jest niska i kiedy występują u Pana/Pani objawy w konsekwencji kontaktu z zanieczyszczeniami, takie jak kaszel, podrażnienie gardła lub oczu oraz kiedy odczuwa Pan/Pani, że noszenie maseczki łagodzi te objawy.

Kiedy nie powinno się nosić maseczki?

- Kiedy użytkownik nie potrafi nosić maseczki w sposób poprawny (patrz część: „Jak dobrze dopasować maseczkę?”)
 - Noszenie maseczki w niewłaściwy sposób sprawia, że zanieczyszczenia są przez nią odfiltrowywane słabo i w niewielkim stopniu lub nie są odfiltrowywane wcale, co może doprowadzić do tego, że użytkownik maseczki będzie żywił błędne przekonanie o jej skuteczności.
- Kiedy noszenie maseczki staje się niewygodne lub utrudnia oddychanie, na przykład w bardzo gorące dni albo podczas intensywnego wysiłku fizycznego
- Kiedy stosuje się je u dzieci poniżej 2. roku życia

Jaki rodzaj maseczki jest odpowiedni do zmniejszenia narażenia na wdychanie zanieczyszczeń znajdujących się w powietrzu?

- Ogólnie rzecz biorąc, najlepszą ochronę przed zanieczyszczonym powietrzem zapewniają maski typu respirator N95. Bez względu na to, jaki rodzaj maseczki Pan/Pani wybierze, ważne jest, aby nosić ją konsekwentnie i poprawnie – tak, aby zakrywała nos, usta oraz brodę.
 - Jeżeli to możliwe, należy wybierać maski typu respirator, których skuteczność została sprawdzona i potwierdzona przez Krajowy Instytut Zdrowia i Bezpieczeństwa Zawodowego (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH), jak na przykład maska N95.
 - Maski typu respirator z certyfikatem NIOSH mają nadrukowane specjalne oznaczenia, po których można poznać, czy są oryginalne.
 - Maski N95 są najbardziej powszechnie stosowanymi maskami, ale inne typy masek (jak na przykład N99, N100, P95, P99, P100, R95, R99 oraz R100) oferują taki sam lub lepszy poziom ochrony. Maski N95 są dostępne w sprzedaży w wielu sklepach narzędziowych oraz sklepach z akcesoriami dla majsterkowiczów, a także w aptekach.

- Maski, których skuteczność nie została potwierdzona testami oraz certyfikatem NIOSH, jak np. KN95 oraz KF94, mogą zapewniać ten sam poziom ochrony, co maski z certyfikatem, ale nie sprawdzają się tak dobrze w kontakcie z dymem oraz innymi niewielkimi cząsteczkami zanieczyszczeń, które mogą uszkodzić płuca.
- Maski z zaworem wydechowym mogą przyczynić się do zmniejszenia stopnia zanieczyszczenia wdychanego powietrza, ale nie zapobiegają rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, takich jak COVID-19.
- Ściśle przylegające do twarzy maseczki chirurgiczne bez otwartych przestrzeni po bokach mogą Panu/Pani zapewnić pewien stopień ochrony, jeżeli nie ma Pan/Pani dostępu do żadnych innych maseczek. Maseczki tekstylne (wykonane ze zwykłych tkanin) nie są zalecane jako skuteczny środek chroniący przed wdychaniem zanieczyszczeń z powietrza.
- Dzieci, które ukończyły 2. rok życia, oraz starsze mogą nosić maseczki.
 - Zalecamy wybór maseczki o rozmiarze najlepiej dobranym do wielkości twarzy Pana/Pani dziecka. Niektóre maski typu respirator z certyfikatem NIOSH są dostępne również w mniejszych rozmiarach niż standardowe. Więcej informacji na temat wytycznych dotyczących maseczek dla dzieci i kobiet w ciąży można uzyskać na stronie internetowej specjalistycznej jednostki pediatrycznej medycyny środowiskowej Pediatric Environmental Health Specialty Unit pod adresem bit.ly/pehsu-mask-guidance.
- Osoby cierpiące na choroby serca lub płuc są proszone o skonsultowanie się ze swoim lekarzem w celu ustalenia, który typ maseczki będzie dla nich najbardziej odpowiedni.

Jak dobrze dopasować maseczkę?

- Należy postępować zgodnie z instrukcjami dołączonymi do każdej wybranej maseczki oraz zapoznać się z procedurą sprawdzania szczelności maseczek z certyfikatem NIOSH przed ich każdorazowym użyciem.
- Maseczkę należy umieścić na twarzy tak, aby zakrywała nos oraz brodę, a następnie zacisnąć palcami metalowy element dopasowujący maseczkę do grzbietu nosa.
- Należy pamiętać, że maseczka jest najbardziej skuteczna, jeżeli stosuje się ją na twarz pozbawioną zarostu.
- Maseczkę należy wyrzucić w razie pojawienia się podczas jej użytkowania trudności z oddychaniem oraz gdy dojdzie do jej zabrudzenia, zamoczenia lub uszkodzenia.
- W miarę możliwości maseczkę należy codziennie wymieniać na nową, ponieważ wysoki stopień zanieczyszczenia powietrza zmniejsza skuteczność procesu filtracji. Jeżeli codzienna wymiana maseczki na nową jest niemożliwa, wielokrotne stosowanie tej samej maseczki również przynosi korzyści zdrowotne.

Więcej informacji można znaleźć w poniższych zasobach:

- NIOSH: informacje na temat maseczek („Community Respirators and Masks”) dostępne na stronie bit.ly/niosh-mask-guidance
- Agencja Ochrony Środowiska Stanów Zjednoczonych: Fakty na temat zanieczyszczeń powietrza pochodzących z pożarów („Wildfire Smoke Fact Sheet”) dostępne na stronie bit.ly/epa-wildfire-smoke
- Centra Zwalczania i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): Informacje na temat poprawnego noszenia maseczek („How To Wear Your Filtering Facepiece Respirator”) dostępne na stronie bit.ly/cdc-facepiece-respirator
- CDC: Ochrona pracowników oraz społeczeństwa przed zanieczyszczeniami pochodzącymi z dymu pożarowego („Protecting Workers and the Public From Wildfire Smoke”) dostępne na stronie bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke

Aby uzyskać więcej informacji, prosimy odwiedzić stronę nyc.gov/health i wyszukać termin „air quality” (jakość powietrza).