

Koruyucu maskeler

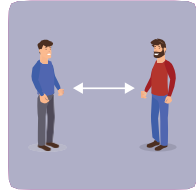
Doğru kullanım

Süpermarkette, toplu taşıma araçlarında veya doktorda: Korona pandemisine karşı mücadelede devlet koruyucu maske kullanılmasını tavsiye ediyor. Burada size maske kullanırken her şeyi nasıl doğru yapacağınızı göstereceğiz.

Ağız ve burun koruyucusu: Temel hususlar

Yaygın olarak ağız koruyucusu denmekte olup burada doğru kavram ağız ve burun koruyucusudur. Bu boşuna değildir. Maske ile kendinizi değil başkalarını enfeksiyona karşı korursunuz.

En önemli temel kurallar



- ✓ Her zaman sanki maske takmıyormuşsunuz gibi davranın. En önemli kural devam ediyor: **Mesafeyi koruyun.**



- ✓ **Ellerinizi** koruyucu maske takmadan önce sabunla iyice yıkayın.



- ✓ Takarken sadece ağız değil, aynı zamanda **burnun ve çenenin de** tamamen örtülmüş olmasına dikkat edin.

Maskeyi şu şekilde doğru kullanırsınız

Kullanırken maskeye dokunmaktan ve kaydırmaktan kaçının. Yoksa ellerinizdeki mikroplar yüzünüze ve yüzünüzdeki mikroplar ellerinize geçebilir. Ayrıca şunları da düşünün: Sadece **iyi kurutulmuş** maskeler etkili bir şekilde korur.

Sık yapılan bir hata: Mağazadan çıkınca maskeyi indirmek. Çoğu kişi bunun için maskeyi çenesinin altına çekiyor. Ancak bu da virüslerle temas etmeniz ve böylece enfeksiyona yakalanmanız riskini içerir.

Takma ve çıkarma ipuçları

Maskeyi takıp çıkarmak maalesef o kadar kolay değil. Dikkat etmeniz gereken şeyler:

Takma



- **Maskeyi iplerinden** kavrayın, yüzünüzün önünde tutun ve ipleri kulaklarınızın arkasına doğru çekin.
- Metal askı varsa olabildiğince sıkı oturacak şekilde **burnun kemiğinin üstünde** ayarlayın.



- **Maskenin** yanaklara olabildiğince sıkı oturmasına dikkat edin. Ardından başparmak ve işaret parmaklarıyla aşağıya doğru çene üzerinden çekin.

Çıkarma



- Maskeyi çıkarırken **dış tarafını** tutmayın.
- **Bunun yerine maskeyi arkadan öne doğru çıkarın:** İki ipi de aynı anda ellerle öne doğru çekin.



- Tek kullanımlık maskeleri en iyisi **doğrudan kapalı bir çöp kovasına** atın.
- **Çıkardıktan sonra:** Ellerini sabunla iyice yıkayın.

Bunun için eczanenize danışabilirsiniz.

Kendi yaptığınız maskeler

Youtube ve benzerleri sayesinde kendi başınıza maske yapma kılavuzu çabuk bir şekilde bulunabilir. Ancak burada da bazı tuzaklar pusuda beklemektedir. Size nelere dikkat etmeniz gerektiğini göstereceğiz:



- 1. Malzeme:** En iyisi önceden test edin. Normal solunumda yeterli hava alıyor musunuz? O zaman malzeme uygundur. Ancak kumaş çok ince de olmamalıdır. Yoksa öksürürken, aksırırken veya konuşurken damlacıklar yeterince yakalanamaz.
Ve: Sadece kumaş **en az 60 derecede yıkanabiliyorsa** maske tekrar kullanılabilir.
- 2. Kumaş mı elektrik süpürgesi torbası mı?** En iyi filtre etkisine bulaşık kurulama bezleri sahiptir. Bunun tersine yastık, keten bezi, şal veya ipek çok daha kötü performanslıdır. Elektrik süpürgesi torbaları da önerilmektedir. **Yine de dikkat:** Bunlar genellikle **sağlığa zararlı** olabilecek mikrop önleyici etkiye sahip maddeler içerir.
- 3. Yararlı bilgiler:** Kendi başınıza kumaştan yaptığınız maskeler gerçi damlacıkları tutar, ancak standart ağız ve burun koruyucu maskelerden daha az etkilidir. **Ama altın kural daha da etkilidir: Mesafeyi koruyun – ve öksürük vb. durumlarda evde kalın!**

Maskenizi şu şekilde temizleyebilirsiniz



Maskeyle sadece kısa süreliğine fırına gitmiş olsanız bile tekrar kullanılabilen her maske kullanıldıktan sonra hemen çamaşır makinesine atılmalıdır.

İpucu: Hemen yıkamak mümkün değilse maskeyi en iyisi hava geçirmeyen kapalı bir torbada saklayın.

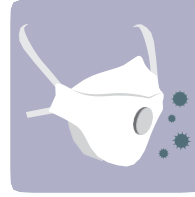
Alternatifler: Kumaş maskeler genellikle fırında 70 derecede kurutulabilir. Veya tencerede suyla kısa süre kaynatılabilir. Virüsleri öldürmek için sıcaklıkların **en az 60 ila 70 derece** olması önemlidir.

Ameliyat (OP) maskeleri ve FFP maskeler



Ameliyat maskeleri, kısaca OP maske de denir, öncelikle diğer kişilerin korunmasını sağlar ve **tek kullanımlık ürünlerdir**. Ağız ve burun koruyucusu ne kadar sıkı oturursa o kadar iyidir. Ancak hala yan taraftan veya üstten veya alttan hava emilir, bu nedenle

yine de enfeksiyon meydana gelebilir. Ayrıca maskeler solunan hava nedeniyle zamanla ıslanır. **Sonuç: Filtreleme özelliği azalır.** Bu nedenle, böyle bir maske kullanıyorsanız maskeyi sık sık değiştirmeye dikkat edin.



Partikül filtreli maskeler kullanımı da enfeksiyon kapmaya karşı koruyabilen özel maskelerdir. Örneğin enfeksiyon servislerinde kullanılırlar ve ağız ve burnu sıkı bir şekilde kapatırlar. Çok küçük bir gözenek genişliğinde bir filtre üzerinden solunum yapılır. En küçük gözenekler FFP3 maskesininkilerdir ve **tüm partiküllerin yüzde 98'inden fazlasını** filtrelerler. Bu tür maskeleri kullanmak zahmetli olabilir, FFP3 maskelerde FFP2 maskelerden daha da zahmetlidir. Ayrıca özel maskeler şu anda zor bulunan ürünlerdir ve bu nedenle hastane doktorları ve bakım personeli gibi gerçekten tehlike altındaki kişiler için saklanmalıdır.

Gözlük veya uzun saçlar mı?

Gözlük kullananlar için en önemli kural: Önce maske sonra gözlük. Nefes verirken gözlük buğulanıyorsa, maske askısının burun kemiğine ve yanaklara sıkı oturup oturmadığını özellikle bir kez daha kontrol etmelisiniz.

Uzun saçlarınız varsa bunları, maske takmadan önce örerek bağlamanız önerilir.

Kendinizi hasta hisseder ve koronavirüs enfeksiyonu kapmış olduğunuzdan şüphelenirseniz, **aile hekiminize** (doğrudan bekleme odasına gidip oturmayın), yetkili sağlık dairesine veya tıbbi acil yardım hizmetlerine telefonla başvurun: **116 117**.

Acil durumlarda Avrupa'nın her yerinden, hem sabit hem mobil hatlardan **112** numaralı telefonu ücretsiz arayarak kurtarma hizmetlerine erişebilirsiniz.

Eczanenizin damgası

Koronavirüs hakkında çevrimiçi ayrıntılı bilgi için:

www.apotheken-umschau.de



Sağlık için okuyun