

Koruyucu maskeler



Doğru kullanım

Ağız ve burun koruyucusu



Maske ile kendinizi değil başkalarını enfeksiyona karşı korursunuz. Temel hususlar şunlardır:

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.

Dikkat: Maskeye dokunmaktan ve kaydırmaktan kaçının. Yoksa ellerinizdeki mikroplar yüzünüze ve yüzünüzdeki mikroplar ellerinize geçebilir.

Bunun için eczanenize danışabilirsiniz.

Farklılıklar



OP maskeleri (ameliyat maskeleri)

öncelikle diğer kişilerin korunmasını sağlar ve **tek kullanımlık ürünlerdir**. Yan taraftan veya üstten veya alttan devamlı hava emildiği için bunlar kullanan kişiyi enfeksiyondan korumaz. 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 (FFP2 veya FFP3)

kullanıcı da enfeksiyon kapmaya karşı koruyabilen özel maskelerdir. Örneğin enfeksiyon servislerinde kullanılırlar ve hastane doktorları ve bakım personeli gibi gerçekten tehlike altındaki kişiler için saklanırlar. Virüslerin geçişine izin vermeyen çok küçük bir gözenek genişliğinde **bir filtre üzerinden solunum yapılırlar.**

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.

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

Çıkarma

Koruyucu maskeyi çıkarırken **dış tarafını** tutmayın.

Maskeyi arkadan çıkarın: Bunun için iki ipi de aynı anda ellerle öne doğru çekin.



Çıkardıktan sonra: Ellerinizi sabunla iyice yıkayın. Tek kullanımlık maskeleri kapalı çöp kutularına atın.

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:

Malzeme

Kumaş çok ince de olmamalıdır. Yoksa öksürürken, aksırırken veya konuşurken damlacıklar yeterince yakalanamaz. Ve sadece kumaş **en az 60 derecede yıkanabiliyorsa** maske tekrar kullanılabilir.

En iyi filtre etkisine bulaşık kurulama bezleri sahiptir. Bunun tersine yastık, keten bezi, şal veya ipek çok daha kötü performanslıdır.

Yararlı bilgiler: Kendi başınıza kumaştan yaptığınız maskeler gerçi damlacıkları tutar, ancak standart OP maskelerden daha az etkilidir. **Altın kural en etkili olan kuraldır: Mesafeyi koruyun – ve öksürük vb. durumlarda evde kalın!**

Koronavirüs hakkında çevrimiçi ayrıntılı bilgi için:

www.apotheken-umschau.de



Sağlık için okuyun