**Chrońmy się w czasie pandemii**

*W jaki sposób należy prawidłowo stosować maski ochronne   
i środki dezynfekcyjne?*

**Warszawa 16.11.2020 r.** - Wszyscy wiemy, że w czasie pandemii COVID-19 powinniśmy nosić maski i dezynfekować ręce, ale – czego przykłady widać co dzień – nie wszyscy wiedzą, jak robić to dobrze. Tymczasem, przy liczbie dziennych zakażeń sięgających ponad 20 tysięcy, taka ochrona jest niezbędna. Przedstawione niżej rady specjalistów czeskiej firmy Batist Medical, działającej na polskim rynku, specjalizującej się w produkcji masek ochronnych i środków dezynfekujących, pomogą ograniczyć ryzyko zarażenia się – nie tylko koronawirusem, ale także innymi wirusami, których niemało jest wokół nas, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. To właśnie jest głównym celem ruszającej dziś kampanii edukacyjnej „Chrońmy się”.

**Maski ochronne tylko certyfikowane i używane jednorazowo**

Żeby skutecznie zabezpieczyć się przed infekcją, konieczne jest stosowanie masek jednorazowego użytku. Najczęściej używane są obecnie maski będące środkami ochrony indywidualnej, odpowiadające normie europejskiej EN 149:2001+A1:2009 oraz maski będące wyrobami medycznymi, podlegające testowaniu i wymaganiom zgodnie z normą EN 14683:2019+AC:2019. Maski obu rodzajów wykonane są z minimum 3 warstw włókniny. Jaką maskę najlepiej wybrać? Spośród pierwszej grupy – maski FFP2 lub FFP3, zapewniające odpowiednio minimum 92% lub 98% filtracji bakteryjnej, lub – z drugiej grupy – maskę IIR, o poziomie minimalnym 98% filtracji bakteryjnej.

Maski uszyte w domowym zaciszu, nawet jeśli są piękne, nie są przez nikogo badane, nie podlegają przepisom i wymaganiom żadnej normy, a co za tym idzie, nie ma pewności, jaką ochronę zapewniają lub czy w ogóle ją zapewniają.

„Wszystkie półmaski filtrujące czy maski chirurgiczne zatrzymują cząstki – zanieczyszczenia oraz drobnoustroje chorobotwórcze, ale przepuszczają gazy. W tym dwutlenek węgla wydychany przez użytkownika” – mówi Leszek Garbacz, specjalista od środków ochrony osobistej w Batist Medical. – „Surowe wymogi dotyczące tzw. oporów oddechowych zapewniają, że w przypadku maski certyfikowanej nie istnieje ryzyko związane z zaleganiem w jej wewnętrznej części wydychanego dwutlenku węgla. Nie jest zatem możliwe, aby noszenie takiej maski powodowało jakiekolwiek zagrożenie dla użytkownika.”

W teorii wszyscy to wiemy, ale w praktyce różnie bywa, więc przypomnijmy: maski jednorazowego użytku to produkt, którego używamy tylko raz. Nie woźmy takiej maski powieszonej na lusterku w samochodzie, nie nośmy w kieszeni lub w torebce, traktując ją jako produkt do kilkukrotnego użycia”. Takie maski nie zapewnią nam ochrony.

Warto podkreślić, że maskę należy wymienić, gdy tylko stanie się wilgotna, a na pewno przed upływem 8 godzin. Po użyciu należy ją zdjąć i natychmiast wyrzucić. Jeśli w czasie noszenia lub zdejmowania maski dotkniemy jej zewnętrznej powierzchni, trzeba niezwłocznie umyć ręce ciepłą wodą z mydłem, a następnie je zdezynfekować. Więcej informacji znajduje się na poniższej infografice.

**Jak i czym dezynfekować ręce**

Według Ireneusza Reszela, specjalisty ds. środków dezynfekujących w Batist Medical, odpowiednia higiena rąk może przesądzić o zakażeniu lub jego uniknięciu.

Jak należy prawidłowo dezynfekować ręce? Niewielką ilość środka dezynfekującego – około 3ml – wcierać w suchą skórę przez minimum 30 sekund, pamiętając o wierzchniej stronie dłoni oraz wszystkich palcach. Jest to czas potrzebny na wyparowanie alkoholu, a jednocześnie neutralizację mikroorganizmów – bakterii, wirusów oraz grzybów.

„Skuteczność alkoholowych preparatów do dezynfekcji rąk wynosi ponad 99,999% zabijanych drobnoustrojów. Ważny jest jednak właściwy dobór środków dezynfekcyjnych oraz ich optymalne użycie. Przy wyborze należy zwrócić uwagę na atesty. Wszystkie środki przeznaczone do dezynfekcji rąk muszą spełniać wymogi normy europejskiej EN1500 (higieniczna dezynfekcja rąk w 30 sekund) oraz EN14476 (działanie wirusobójcze wobec wirusów otoczkowych, w tym koronawirusów). Takie preparaty będą bezpieczne dla skóry i unieszkodliwią bakterie oraz wirusy. Muszą one być zarejestrowane jako produkt biobójczy. Powinny mieć w składzie alkohol (etanol lub propanol) w stężeniu pomiędzy 70% a 80% oraz składniki ochronno-pielęgnujące, na przykład glicerol, aloes lub inne kompleksy ochronno-pielęgnacyjne, a także dodatkowe substancje przedłużające działanie. Nie są natomiast wskazane substancje zapachowe oraz barwiące. Co więcej, mogą one uczulać lub podrażniać skórę” – podkreśla Ireneusz Reszel.

**Żel czy płyn?**

To pytanie często zadajemy w aptekach i drogeriach. Odpowiedź w dużej mierze zależy od upodobań. Na co dzień, w przypadku wyjścia po zakupy czy na pocztę najlepiej sprawdzi się żel, bo nie spłynie zbyt szybko z rąk. Jednak przy częstszym stosowaniu może on pozostawić na skórze lepką warstwę. Z kolei alkoholowy płyn do dezynfekcji powierzchni, szczególnie w spryskiwaczu , idealnie nadaje się do dezynfekcji powierzchni dotykowych jak klamki, uchwyty oraz drobne przedmioty jak klucze czy ramki okularów. Nie zapominajmy, że na rynku dostępne są również jednorazowe chusteczki nasączone alkoholem, które służą do dezynfekcji np. telefonu komórkowego.

Ważne jest nie tylko czego używamy do dezynfekcji, ale też jak często. Pamiętajmy! Stosowanie niewłaściwych, nieprzebadanych środków na bazie alkoholu, pomimo zawartości składników pielęgnacyjnych, może podrażniać skórę. Pozbawia ją też naturalnej flory bateryjnej, która ma przecież wpływ na odporność. Dlatego wystarczy jeśli zdezynfekujemy dłonie przed oraz po wizycie w supermarkecie, przed oraz po wyjściu z autobusu.

**Mycie czy dezynfekcja?**

I jedno, i drugie! Myjąc ręce spłukujemy zanieczyszczenia ze skóry, natomiast dezynfekcja pozbawia drobnoustroje ich właściwości chorobotwórczych. Przy obecnym zagrożeniu epidemiologicznym specjaliści zdecydowanie zalecają aby częściej wykonywać dezynfekcję. Zbyt częste mycie rąk powoduje usunięcie naturalnego płaszcza lipidowego z powierzchni skóry, przez co skóra jest bardziej podatna na podrażnienia.

**Rękawiczki?**

Przy licznych i łatwo dostępnych środkach dezynfekujących nie ma potrzeby używania rękawiczek w codziennych sytuacjach. Niewielu z nas, poza personelem medycznym zajmującym się zakażonymi COVID-19, obraca się na co dzień w środowisku wysokiego ryzyka. Poza tym rękawiczki trzeba umieć prawidłowo zakładać i zdejmować. Dużo łatwiejsze – i korzystniejsze dla środowiska – jest użycie środka dezynfekującego.

Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie internetowej <https://www.batist.com/pl/strona-glowna/>.

\*\*\*

BATIST Medical Polska Sp. z o.o. to polski oddział czeskiej firmy, posiadającej swoje oddziały również na Słowacji, w Niemczech, w Portugalii i w Hiszpanii.

Batist Medical a.s. zajmuje się produkcją i dystrybucją wyrobów medycznych i ochronnych wysokiej jakości. Więcej informacji: <https://chronmysie.batist.pl/>.

**Dodatkowych informacji udziela:**

Mariola Sarnowska

Biuro Prasowe Batist Medical Polska Sp. z o.o.

[mariola.sarnowska@alfacommunications.pl](mailto:mariola.sarnowska@alfacommunications.pl)

tel: 502213047