

# Preporuke o upotrebi medicinskih maski tokom njege oboljelih od COVID- 19 u kućnim uslovima i u zdravstvenim ustanovama

(u skladu sa smjericama SZOa-, 29.januar 2020.)

## Uvod

Ovaj dokument sadrži preporuke o upotrebi medicinskih maski, prilikom kućnog i liječenja u zdravstvenim ustanovama, u oblastima pogođenim epidemijom COVID- 19. Namijenjena je zaposlenima u Centru za prevenciju i kontrolu zaraznih bolesti, Klinikama za infektivne bolesti, zdravstvenim menadžmentima i svim zdravstvenim radnicima. Ovaj dokument podliježe promjenama u skladu sa objavljivanjem novih smjernica.

Podaci kojima se trenutno raspolaže ukazuju da se COVID- 19 infekcija među ljudima prenosi putem kapljica i direktnog kontakta. Osoba koja je u bliskom kontaktu (na odstojanju manjem od 1 metra) sa nekim ko ima respiratorne simptome (npr. kijanje, kašalj, itd.) je u riziku od izloženosti potencijalno infektivnim česticama.

## Opšte preporuke

Nošenje medicinske maske jedna je od preventivnih mjera u cilju suzbijanja širenja određenih respiratornih bolesti, uključujući COVID- 19, u pogođenim područjima. Međutim, sama upotreba maske nije dovoljna da bi se obezbjedio odgovarajući nivo zaštite te samim tim treba usvojiti i druge relevantne mjere, kao što su higijena ruku i ostale mjere za sprječavanje i suzbijanje interhumanog prenosa infekcije.

Nošenje medicinskih maski kada one nijesu indikovane može prouzrokovati nepotrebne troškove, teret nabavki i stvaranje lažnog osećaja sigurnosti koji može dovesti do zanemarivanja drugih važnih mjera prevencije kao što je higijena ruku. Takođe, nepravilno korišćenje maske može umanjiti njenu efektivnost u smanjenju rizika od transmisije.

## Preporuke za korišćenje maski u zajednici

Osobe bez respiratornih simptoma trebaju:

- izbjegavati duži boravak u zatvorenim prostorijama u kojima boravi veliki broj ljudi
- održavati udaljenost od najmanje jednog metra od osobe koja razvije simptome COVID- 19 (npr. kašalj, kijavica)
- često obavljati higijenu ruku, koristeći dezinfekciono sredstvo na bazi alkohola ako ruke nisu vidno zaprljane ili ih prati sapunom i vodom kada su vidno zaprljane
- prilikom kašlja ili kijanja nos i usta pokriti laktom ili papirnom maramicom, koju odmah nakon upotrebe treba baciti i potom obaviti higijenu ruku
- izbjegavati dodirivanje usta i nosa
- medicinska maska nije potrebna, jer nema dostupnih dokaza o njenoj efektivnosti u zaštiti neoboljelih osoba

Međutim, maske se mogu nositi u nekim zemljama zbog lokalnih kulturoloških navika. Ako se maske koriste, treba poštovati proceduru njihovog pravilnog stavljanja, skidanja i odlaganja uz obavljanje higijene ruku nakon skidanja (pogledajte niže navedene savete).

Osobe sa respiratornim simptomima trebaju:

- nositi medicinsku masku i potražiti medicinsku pomoć ukoliko razviju povišenu temperaturu, kašalj i otežano disanje, što je prije moguće ili u skladu s lokalnim protokolima
- slediti niže navedene savete u vezi odgovarajuće upotrebe maske

## Kućna njega

S obzirom na trenutno dostupne podatke o bolesti i načinu prenošenja a u skladu sa nivoom obolijevanja u državi, SZO preporučuje da se na početku i pre uspostavljanja lokalne transmisije u zajednici svi suspektni slučajevi COVID- 19 hospitalizuju iz predostrožnosti, zbog primjene mera izolacije i monitoringa. Navedene mjere su predviđene i u nacionalnom Planu postupanja u za COVID-19. Sprovođenje ove mjere bi obezbijedilo sigurnost i kvalitet zdravstvene zaštite (u slučaju pogoršanja simptoma pacijenta) kao i javnozdravstvenu bezbjednost.

Međutim, iz više mogućih razloga, uključujući i situacije kada su bolnički kapaciteti popunjeni za zbrinjavanje lakših pacijenata ili je obolijevanje u lokalnoj zajednici uzelo maha Planom je predviđena mogućnost pružanja zdravstvene zaštite i u kućnim uslovima. Tada treba pratiti posebne smernice za sprečavanje i suzbijanje infekcije u uslovima kućnog liječenja.

Osobe suspektne na blagu infekciju COVID- 19 trebaju:

- često obavljaju higijenu ruku, koristeći dezinfekciono sredstvo na bazi alkohola ako ruke nisu vidno zaprljane ili pranje sapunom i vodom kada su ruke vidno zaprljane
  - držati se što dalje od zdravih osoba (na udaljenosti od najmanje 1 metar)
  - zadržavati respiratorne sekrete, nositi medicinsku masku što je duže moguće (ako je mogu tolerisati)
- Osobe koje ne podnose masku, trebale bi strogo primenjivati respiratornu higijenu, tj. prekrivati usta i nos prilikom kašljanja ili kijanja jednokratnom papirnom maramicom, koja se nakon upotrebe baca.
- Nakon kontakta sa respiratornim sekretima ruke treba odmah oprati.
- što češće provjetravati prostorije otvaranjem vrata i prozora

Bliski kontakti suspektnih slučajeva COVID- 19 sa blagim respiratornim simptomima trebaju:

- često obavljati higijenu ruku, koristeći dezinfekciono sredstvo na bazi alkohola ako ruke nisu vidno zaprljane ili sapun i vodu kada su ruke vidno zaprljane
- držati se podalje od oboljele osobe koliko god moguće (na odstojanju od najmanje 1 metar);
- nositi medicinsku masku kada su u istoj sobi sa oboljelim
- Oprati ruke odmah nakon kontakta sa respiratornim sekretima
- poboljšati protok vazduha u životnom prostoru što češćim otvaranjem prozora

## Zdravstvene ustanove

Osobe sa respiratornim simptomima trebaju:

- telefonom najaviti svoj dolazak ljekaru ako vbeć posjeta i pregled ne može da se obavi u kućnim uslovima. U alučaju dolaska u zdravstvenu ustanovu osobe treba da nose medicinsku masku tokom trijaže, stajanja u čekaonicama i tokom transporta unutar ustanove
- medicinska maska se nosi tokom boravka u ustanovi pri čemu je poželjno da se odredi samo jedan punkt doma zdravlja ili jedna ambulanta u kojoj bi se pregledale osobe sa respiratornim simptomima (grupisanje u „kohortama“ suspektnih ili potvrđenih slučajeva)
- nije potrebno nositi medicinsku masku za vrijeme izolacije u zasebnoj sobi, ali jeste pokrivati usta i nos prilikom kašljanja ili kijanja papirnim maramicama za jednokratnu upotrebu, koje se nakon upotrebe bacaju. Potrebno je i odmah izvršiti higijenu ruku.

Zdravstveni radnici treba da:

- nose medicinsku masku kada ulaze u prostoriju u kojoj se nalaze pacijenti za koje se sumnja ili je potvrđeno da su zaraženi COVID- 19, kao i u bilo kojoj situaciji pružanja njege i liječenja sumnjivom ili potvrđenom slučaju
- poželjno je da se prilikom pružanja njege koriste „partikularne“ maske nivoa zaštite najmanje N95 (SAD standard), FFP2 (EU standard) ili ekvivalentne, naročito kod procedura koje podrazumjevaju nastanak aerosola kao što su intubacija, neinvazivna ventilacija, traheotomija, kardiopulmonarno oživljavanje, mehanička ventilacija prije intubacije i bronhoskopija

## Upotreba maski

Ukoliko se nose medicinske maske, njihovo pravilno korišćenje i odlaganje je suštinski važno kako bismo obezbijedili njihovu efikasnost i izbegli rizik od prenošenja infekcije.

Preporuke o pravilnoj upotrebi medicinskih maski proizlaze iz prakse u zdravstvenim ustanovama, i to su:

- pažljivo stavite masku da prekrije usta i nos i pričvrstite je vezivanjem tako da minimalizujete prostor između maske i lica
- tokom upotrebe, izbegavajte dodirivanje maske
- uklonite masku pomoću odgovarajuće tehnike (tj. ne dodirujte prednju stranu, već uklonite traku od pozadi)
- nakon skidanja maske ili ukoliko je nehotice dodirnete rukama, odradite dezinfekciju ruku sredstvom na bazi alkohola ili operite ruke sapunom i vodom ukoliko su vidno zaprljane
- zamenite masku novom čistom, suvom maskom čim postane vlažna
- nemojte ponovo koristiti masku za jednokratnu upotrebu
- masku za jednokratnu upotrebu odmah nakon skidanja bacite

**Maske od platna (npr. pamuk ili gaza) se ne preporučuju ni pod kojim okolnostima.**