**Uporaba zaščitnih mask za prebivalstvo ob epidemiji COVID-19**

**Mladi zdravniki Slovenije smo raziskali literaturo glede smiselnosti uporabe zaščitnih mask pri splošnem prebivalstvu. Ker zaščitne opreme trenutno ni dovolj niti za zaposlene v zdravstvu, je logično vprašanje, kako naj se zaščitijo ostali, če sploh?**

**Namen uporabe mask med splošnim prebivalstvom je zlasti zmanjšanje prenosa virusa od tistih posameznikov, ki še niso razvili simptomov okužbe. Za tiste, ki simptome okužbe imajo, seveda velja strogo pravilo "ostani doma"; na nujnih poteh (npr. do bolnišnice) je uporaba maske zelo priporočljiva tudi za njih. Z nošenjem maske torej v prvi vrsti ščitite druge. če jo nosijo drugi, ščitijo vas. če jo nosimo vsi, ščitimo drug drugega. Če masko pravilno uporabljamo, se zmanjša tudi dotikanje obraza z rokami, s čimer ščitimo sebe. Maske nam ne smejo dati lažnega občutka varnosti - še naprej veljajo vsa pravila o higieni in omejitvi stikov.**

**20. marca 2020 je bil v reviji The Lancet - Respiratory Medicine objavljen članek (https:// bit.ly/3dld1z3) s pregledom smernic različnih držav in organizacij v zvezi z uporabo mask v javnosti. Smernice so zelo različne, velik razkorak je zlasti med smernicami iz daljnega Vzhoda in smernicami v Evropi in ZDA.**

**Avtorji zaključujejo, da bi bilo smiselno razširiti uporabo mask med splošnim prebivalstvom, v kolikor zaloge to omogočajo.**

**V literaturi navajajo, da je tudi maska, sešita iz blaga, boljša kot odsotnost vsake zaščite (https://bit.ly/3dp4gE4). Ko so primerjali učinkovitost kirurških mask in mask domače izdelave, se je izkazalo, da nošnja obeh bistveno zmanjša prehajanje mikroorganizmov iz uporabnika na okolico, pri čemer pa je bila kirurška maska 3-krat bolj učinkovita kot maska, izdelana doma.**

**Pri uporabi maske iz blaga je potrebno slediti nekaj navodilom: masko namestimo in odstranimo z obraza s čistimi rokami. Maska mora popolnoma prekriti območje ust in nosu - spodnji del maske mora segati pod brado, zgornji prekriti koren nosu. Ko je maska nameščena, se je več ne dotikamo. Ko se blago navlaži, je masko potrebno zamenjati (na 30 min do dve uri). Prati jo je potrebno na visoki temperaturi (90 stopinj Celzija), ko se posuši, jo je potrebno prelikati z vročim likalnikom.**

**Prednost domačih mask je vsekakor njihova hitra izdelava in bistveno večje možnosti proizvodnje. Poudarjamo, da so takšne maske primerne za splošno javnost in nikakor ne za zdravstvene delavce, ki so v stiku z bolniki.**

**Zavedamo se, da maska, zlasti takšna iz blaga, le deloma preprečuje kapljični prenos z okuženih posameznikov, in da je v smernicah uradnih organizacij ni. Ker pa maska vsaj delno deluje in glede na podatke ECDC, da se 48 - 62 % okužb zgodi od ljudi, ki še nimajo znakov okužbe, Mladi zdravniki Slovenije vendarle svetujemo vsem ljudem, naj ob nujnih izhodih od doma, kot je obisk trgovine ali stik s sodelavci, nosijo masko, četudi iz blaga, ob tem pa upoštevajo tudi vse druge ukrepe glede higiene in omejitve stikov.**

**Ostanimo zdravi!**

**Mladi zdravniki Slovenije 23. marec 2020**