

Wskazówki Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące stosowania masek w opiece domowej, w placówkach opieki zdrowotnej i poza nimi podczas epidemii COVID-19

7.03.2020

World Health Organization (2020). Advice on the use of masks in the community, during home care, and in health care settings in the context of COVID-19: interim guidance, 19 March 2020. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331493>

© World Health Organization 2020. Some rights reserved. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Jak cytować: Wskazówki Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące stosowania masek w opiece domowej, w placówkach opieki zdrowotnej i poza nimi podczas epidemii COVID-19. Med. Prakt., 2020; 4

Tłumaczyła: Magdalena Rot

Konsultowała: dr n. med. Weronika Rymer, Katedra i Klinika Chorób Zakaźnych, Chorób Wątroby i Nabytych Niedoborów Odpornościowych, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

Skróty: COVID-19 (*coronavirus disease*) – choroba spowodowana przez SARS-CoV-2, PKZ – prewencja i kontrola zakażeń, WHO (World Health Organization) – Światowa Organizacja Zdrowia

Wprowadzenie

Celem niniejszego dokumentu jest dostarczenie wskazówek dotyczących stosowania masek medycznych w opiece domowej, w placówkach ochrony zdrowia i poza nimi na terenach objętych epidemią COVID-19. Zalecenia przeznaczone są dla specjalistów zdrowia publicznego, służb sanitarnych odpowiadających za prewencję i kontrolę zakażeń (PKZ), osób zarządzających placówkami ochrony zdrowia oraz pracowników medycznych i środowiskowych. Dokument będzie aktualizowany w miarę pojawiania się nowych danych.

Zgodnie z obecnym stanem wiedzy wirus wywołujący COVID-19 rozprzestrzenia się drogą kropelkową i przez kontakt. Narażony na potencjalnie zakaźną wydzielinę dróg oddechowych jest każdy, kto się znajdzie w odległości ≤ 1 metra (bliski kontakt) od osoby z objawami ze strony układu oddechowego (np. kichanie, kaszel).

Maski medyczne to maseczki chirurgiczne lub zabiegowe, płaskie lub plisowane (mogą być wypukłe, w kształcie miseczki), z troczkami lub gumkami wiązanymi z tyłu głowy.

Wskazówki ogólne

Noszenie maski medycznej stanowi jeden ze środków zapobiegawczych mogących ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego, w tym COVID-19. Sama maska nie zapewnia jednak odpowiedniej ochrony, dlatego należy podejmować także inne działania. Aby zapobiec przeniesieniu wirusa wywołującego COVID-19, trzeba oprócz noszenia maski przestrzegać zasad higieny rąk oraz wdrożyć inne środki PKZ. WHO opracowała wskazówki dotyczące działań z zakresu PKZ w ramach opieki w warunkach domowych¹ i szpitalnych² nad pacjentem z podejrzeniem COVID-19.

Noszenie maski medycznej w sytuacji, gdy nie jest to wskazane, może generować niepotrzebne koszty i problemy z zaopatrzeniem, a także wytworzyć fałszywe poczucie bezpieczeństwa, które prowadzi do zaniedbania innych niezbędnych działań zapobiegawczych, takich jak higiena rąk. Ponadto nieodpowiednie noszenie maski może zmniejszać jej skuteczność w ograniczaniu transmisji wirusa.

Postępowanie w środowisku poza placówkami ochrony zdrowia i poza domem

Osoby bez objawów ze strony układu oddechowego powinny:

- 1) unikać skupisk ludzkich oraz zamkniętych, zatłoczonych przestrzeni
- 2) utrzymywać co najmniej metrową odległość od osób z objawami ze strony układu oddechowego (takimi jak np. kaszel, kichanie)
- 3) często dezynfekować ręce środkiem na bazie alkoholu, jeśli nie ma na nich widocznych zabrudzeń, a jeśli są widocznie brudne, umyć je wodą i mydłem
- 4) podczas kaszlu i kichania zasłaniać nos i usta dołem łokciowym lub chusteczką higieniczną, którą trzeba wyrzucić natychmiast po użyciu, a następnie zdezynfekować lub umyć ręce
- 5) powstrzymać się od dotykania ust i nosa.

Osoby, które nie są chore, nie muszą nosić maski medycznej, ponieważ nie ma dowodów na jej działanie ochronne w takich przypadkach. W niektórych państwach można jednak wdrożyć taką praktykę na przykład ze względów zwyczajowych. Należy przestrzegać zasad prawidłowego zakładania, zdejmowania i utylizacji masek oraz pamiętać o higienie rąk po ich zdjęciu.

Osoby z objawami ze strony układu oddechowego powinny:

- 1) nosić maskę medyczną, a w razie wystąpienia gorączki, kaszlu i/lub trudności w oddychaniu jak najszybciej zasięgnąć porady lekarza
- 2) przestrzegać zasad prawidłowego używania masek opisanych w dalszej części dokumentu.

Postępowanie podczas opieki w domu

WHO zaleca izolację i leczenie w warunkach szpitalnych wszystkich osób z laboratoryjnie potwierdzonym zakażeniem koronawirusem wywołującym COVID-19. Wszystkie osoby z podejrzeniem COVID-19 i objawami ciężkiego ostrego zakażenia układu oddechowego powinny zostać poddane segregacji (triaż) w miejscu pierwszego kontaktu z systemem opieki zdrowotnej i w zależności od ciężkości choroby odpowiedniemu leczeniu. WHO zaktualizowała wytyczne dotyczące leczenia pacjentów z ostrym zakażeniem układu oddechowego związanym z COVID-19, które obejmują również populacje o zwiększonym ryzyku (np. osoby starsze, kobiety w ciąży i dzieci). Jeżeli izolacja wszystkich pacjentów w warunkach szpitalnych nie jest

możliwa, w pierwszej kolejności należy zapewnić hospitalizację osobom, u których prawdopodobieństwo ciężkiego przebiegu choroby jest największe, czyli pacjentom w stanie ciężkim lub krytycznym, a także chorym z łagodnymi objawami, jeśli są obciążeni zwiększonym ryzykiem z powodu wieku (>60 lat) lub chorób współistniejących (takich jak np. przewlekła choroba układu krążenia lub układu oddechowego, cukrzyca, choroba nowotworowa).

Jeśli nie ma możliwości izolacji w warunkach szpitalnych wszystkich chorych z łagodnymi objawami, osoby bez czynników ryzyka można izolować w innych obiektach (takich jak przystosowane do tego celu hotele, stadiony lub sale gimnastyczne) do czasu ustąpienia objawów i uzyskania ujemnych wyników badań laboratoryjnych w kierunku COVID-19. Innym rozwiązaniem dla tej grupy pacjentów (tzn. z łagodnymi objawami i bez czynników ryzyka) jest izolacja domowa. Opiekę w warunkach domowych można również rozważyć w sytuacji, w której leczenie szpitalne jest niemożliwe lub niebezpieczne (np. z powodu ograniczonej liczby miejsc lub niewystarczających zasobów do sprawowania opieki w szpitalu).

W opiece domowej powinno się postępować zgodnie ze specjalnymi wskazówkami dotyczącymi PKZ.

Osoby z podejrzeniem COVID-19 i łagodnymi objawami ze strony układu oddechowego powinny:

- 1) często dezynfekować ręce środkiem na bazie alkoholu, jeśli nie ma na nich widocznych zabrudzeń, a jeśli są widocznie brudne, umyć je wodą i mydłem
- 2) utrzymywać co najmniej metrowy dystans od innych osób
- 3) stosować maski medyczne. Osoby, które dobrze tolerują maski, powinny je nosić tak często, jak to możliwe, i wymieniać co najmniej raz dziennie. Osoby, które ich nie tolerują, powinny rygorystycznie przestrzegać higieny dróg oddechowych (tzn. podczas kaszlu i kichania zasłaniać nos i usta dołem łokciowym lub chusteczką higieniczną, którą trzeba wyrzucić natychmiast po użyciu, a następnie zdezynfekować lub umyć ręce).
- 4) poprawić przepływ powietrza w pomieszczeniach mieszkalnych przez jak najczęstsze otwieranie okien i drzwi.

Opiekunowie i osoby mieszkające z osobami z łagodnymi objawami ze strony układu oddechowego i podejrzeniem COVID-19 powinni:

- 1) często dezynfekować ręce środkiem na bazie alkoholu, jeśli nie ma na nich widocznych zabrudzeń, a jeśli są widocznie brudne, umyć je wodą i mydłem
- 2) utrzymywać co najmniej metrową odległość od osoby chorej
- 3) nosić maskę medyczną, gdy znajdują się w tym samym pomieszczeniu co chory
- 4) wyrzucać chusteczki higieniczne skażone wydzielinami z dróg oddechowych natychmiast po użyciu, a następnie zdezynfekować lub umyć ręce
- 5) poprawić przepływ powietrza w pomieszczeniach mieszkalnych przez jak najczęstsze otwieranie okien.

Placówki ochrony zdrowia

Osoby z objawami ze strony układu oddechowego powinny:

- 1) nosić maskę medyczną podczas oczekiwania na segregację (triaż) oraz podczas transportu w obrębie placówki
- 2) nosić maskę medyczną podczas przebywania w miejscach przeznaczonych dla osób z podejrzeniem lub rozpoznaniem COVID-19
- 3) podczas izolacji w pomieszczeniu jednoosobowym nie zakładać maski medycznej, lecz zasłaniać usta i nos podczas kaszlu i kichania chusteczką higieniczną, którą należy wyrzucić natychmiast po użyciu, a następnie zdezynfekować lub umyć ręce.

Pracownicy medyczni powinni:

- 1) nosić maskę medyczną podczas każdej wizyty w sali, w której przebywają pacjenci z podejrzeniem lub rozpoznaniem COVID-19
- 2) stosować maski z filtrem oddechowym klasy N95 (certyfikowane przez US National Institute for Occupational Safety and Health), FFP2 (standard Unii Europejskiej) lub ich odpowiedniki zawsze podczas wykonywania procedur związanych z powstawaniem aerozolu (np. podczas intubacji dotchawiczej, nieinwazyjnej wentylacji, tracheotomii, resuscytacji krążeniowo-oddechowej, wentylacji manualnej przed intubacją i bronchoskopii).

Zasady stosowania masek

Przy korzystaniu z masek medycznych zasadnicze znaczenie dla zapewnienia ich skuteczności i uniknięcia dalszej transmisji zakażenia mają ich prawidłowe użytkowanie i utylizacja.

Przedstawione poniżej zasady prawidłowego używania masek medycznych wynikają z praktyki w placówkach ochrony zdrowia:

- 1) zakładaj maskę ostrożnie, upewnij się, że zakrywa usta i nos, a następnie zawiąż ją tak, by jak najmniej odstawiała od twarzy
- 2) unikaj dotykania założonej maski
- 3) stosuj odpowiednią technikę zdejmowania maski: nie dotykaj przedniej części, tylko rozwiąż troczki z tyłu głowy
- 4) po zdjęciu maski lub jej przypadkowym dotknięciu zdezynfekuj ręce środkiem na bazie alkoholu lub umyj je wodą i mydłem, jeśli są widocznie zabrudzone
- 5) wilgotną maskę wymień na nową, czystą i suchą
- 6) nie korzystaj ponownie z maski jednorazowego użytku
- 7) maskę jednorazową wyrzuć natychmiast po użyciu.

W żadnych okolicznościach nie zaleca się stosowania masek z tkaniny (np. bawełny lub gazy).

WHO ściśle monitoruje rozwój epidemii COVID-19 i w razie potrzeby będzie aktualizować zalecenia. W przypadku niewprowadzenia aktualizacji dokument automatycznie straci ważność po 2 latach od daty publikacji.

Piśmiennictwo:

1. World Health Organization: Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of contacts: interim guidance. 2020 (dostęp: 29.01.2020)
2. World Health Organization: Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected: interim guidance. 2020 (dostęp: 29.01.2020)