

Priporočila za uporabo mask v času širjenja okužbe s SARS-CoV-2 za odrasle osebe

Uporaba mask je eden izmed ukrepov, s katerim lahko prispevamo k obvladovanju širjenja okužbe s SARS-CoV-2. Istočasno je pomembno izvajanje tudi drugih ukrepov, kot so higiena kašlja in kihanja, pravilno umivanje rok, izogibanje dotikanju obraza in sluznic, vzdrževanje medosebne razdalje, učinkovito prezračevanje zaprtih prostorov, testiranje bolnih, iskanje kontaktov, karantena na domu in izolacija bolnih oseb.

Uporaba maske je priporočljiva:

- za osebe s **simptomi ali znaki covid-19** (slabo počutje, prehladni znaki, kašelj, vročina, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, izguba vonja ali okusa, bolečine v žrelu), *
- za osebe, ki **negujejo bolnika s sumom na covid-19 ali s potrjenim covid-19**, *
- za osebe, ki **negujejo izjemno ranljivo osebo za težji potek covid-19⁺ in niso iz istega gospodinjstva**,
- za osebe, ki se zadržujejo **v zdravstveni ustanovi**,
- za osebe, ki uporabljajo **javni prevoz**,
- za osebe, ki se zadržujejo **v javnem zaprtem prostoru**,
- za osebe, ki se zadržujejo **v zasebnem zaprtem prostoru**, če so **v prostoru osebe iz različnih gospodinjstev**,
- za osebe, ki se zadržujejo **na prostem**, kjer **ni mogoče vzdrževati medosebne razdalje najmanj 1,5 metra** (izjema so osebe iz istega gospodinjstva).

* <https://www.nijz.si/sl/priporocila-za-izjemno-ranljive-skupine-oseb-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>

Za osebe z * je priporočena uporaba **medicinske maske**.

Uporaba **medicinske obrazne maske** je v vseh situacijah, ki so navedene v levem okencu, priporočena tudi za osebe s povečanim tveganjem za težek potek bolezni covid-19, to so:

- osebe stare **60 ali več let**,
- osebe z osnovnimi boleznimi kot so **srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, kronične pljučne bolezni, rak, cerebrovaskularne bolezni, imunosupresija, debelost in astma**.

Nemedicinske obrazne maske vključujejo različne oblike doma izdelanih ali komercialnih mask in pokrival za obraz iz blaga, drugega tekstila ali drugih materialov. Te niso standardizirane in niso namenjene zdravstvenim ustanovam ali zdravstvenim delavcem.

UPORABA MASKE NA DELOVNEM MESTU

Priporočila za uporabo mask na delovnih mestih naj poda pooblaščen **zdravnik specialist medicine dela, prometa in športa (MDPŠ)**, ki natančno pozna tveganja na posameznih delovnih mestih.

PRAVILNA UPORABA MASKE

Pomembno je, da masko **pravilno namestimo in odstranimo** ter upoštevamo **načelo nedotikanja maske med uporabo**. Nepravilna uporaba maske lahko predstavlja povečano tveganje za širjenje virusa. Pravilna namestitev in odstranitev maske je prikazana na naslednji povezavi:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf.

Priporočila za preprečevanje širjenja okužbe s covid-19 temeljijo na trenutnih spoznanjih glede virusa SARS-CoV-2 in izkušenj v Sloveniji glede na kapacitete obvladovanja bolezni covid-19. Priporočila se bodo lahko spreminjala in dopolnjevala glede na nova spoznanja.

Priporočila za uporabo mask v času širjenja okužbe s SARS-CoV-2 za otroke in mladostnike

UPORABA MASK PRI MLADOLETNIH OSEBAH (razen izjem, navedenih v priporočilih za odrasle osebe, zadoščajo nemedicinske obrazne maske*)

- Uporabe mask pri otrocih **do vključno 5. leta** ne priporočamo zaradi nevarnosti zadušitve in manjše zmožnosti pravilne uporabe.
- Za otroke **od 6. do vključno 11. leta** priporočamo prilagoditev uporabe mask glede na epidemiološko situacijo v državi.
- Za mladostnike **od 12. leta naprej** priporočamo uporabo mask skladno s priporočili za odrasle (na prejšnji strani).

UPORABA MASK V ŠOLSTVU (skladno z navodili za šolstvo)

- Osnovna šola (OŠ). Učenci do vključno 11. leta: V učilnicah ne uporabljajo mask znotraj matičnega oddelka. V skupnih prostorih se uporaba mask prilagodi glede na epidemiološko situacijo v državi. *Učenci od 12. leta naprej:* Priporočamo uporabo mask v učilnicah in skupnih prostorih šole.
- Srednja šola (SŠ). Dijakom priporočamo uporabo mask v učilnicah in skupnih prostorih šole.

ZDRAVSTVENE OMEJITVE OTROK

- Za otroke z oslabiljenim imunskim sistemom in nekaterimi drugimi podobnimi boleznimi (npr.: rak, cistična fibroza) priporočamo uporabo mask po posvetovanju z otrokovim zdravnikom.
- Posebna presoja je potrebna pri stanjih, ki lahko ovirajo uporabo maske (npr. motnje v razvoju, zmanjšana zmožnost, druga zdravstvena stanja). Priporočamo, da take primere obravnava zdravnik oz. izvajalec strokovne obravnave.

* **Nemedicinske obrazne maske** vključujejo različne oblike doma izdelanih ali komercialnih mask in pokrival za obraz iz blaga, drugega tekstila ali drugih materialov. Te niso standardizirane in niso namenjene zdravstvenim ustanovam ali zdravstvenim delavcem.

Epidemiološko situacijo v državi se ocenjuje s

povprečnim dnevno številom potrjenih primerov lokalnega prenosa v zadnjih sedmih (7) dneh v državi. Navedeno oceno objavlja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) na svoji spletni strani ob petkih in velja za prihajajoči teden (ponedeljek–nedelja). NIJZ pripravi oceno na podlagi podatkov za iztekajoči se teden (četrtek–sreda).

Priporočila za uporabo mask po posameznih starostnih skupinah glede na epidemiološko situacijo v državi:

Povprečno dnevno število potrjenih primerov lokalnega prenosa v zadnjih sedmih (7) dneh v državi	Priporočilo		
	do vključno 5. leta	od 6. do vključno 11. leta	od 12. leta naprej
≤ 20	Ne priporočamo.	<i>Uporaba mask v učilnicah in skupnih prostorih šole ni potrebna.</i> Izven šol: Priporočamo uporabo mask pri uporabi javnega prometa in v zdravstvenih ustanovah.	<i>Priporočamo uporabo maske v učilnicah in v skupnih prostorih šole.</i> Izven šol: Priporočamo uporabo mask skladno s priporočili za odrasle osebe.
> 20		<i>Uporaba maske v učilnicah znotraj matičnega oddelka ni potrebna.</i> <i>Priporočamo uporabo mask v učilnicah izven matičnega oddelka in v skupnih prostorih šole.</i> Izven šol: Priporočamo uporabo mask skladno s priporočili za odrasle osebe.	

Pri uporabi mask je treba upoštevati **pravilno namestitev in odstranitev maske** ter upoštevati **načelo nedotikanja maske med uporabo**:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lecturirano.pdf.

Priporočila za preprečevanje širjenja okužbe s covid-19 za mladoletne osebe temeljijo na trenutnih spoznanjih glede virusa SARS-CoV-2 in izkušenj v Sloveniji glede na kapacitete obvladovanja bolezni covid-19. Priporočila se bodo lahko spreminjala in dopolnjevala glede na nova spoznanja.

Viri

- [1] WHO. Advice on the use of masks for children in the community in the context of COVID-19. 21 August 2020. Dostopno na: https://www.who.int/publications/item/WHO-2019-nCoV-IPC_Masks-Children-2020.1.
- [2] WHO. Mask use in the context of COVID-19: Interim guidance. 2 December 2020. Dostopno na: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337199/WHO-2019-nCoV-IPC_Masks-2020.5-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- [3] ECDC. COVID-19 in children and the role of school settings in transmission-first update. 23 December 2020. Dostopno na: https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-in-children-and-the-role-of-school-settings-in-transmission-first-update_1.pdf.
- [4] ECDC. Using face masks in the community: first update. 15 February 2021. Dostopno na: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-face-masks-community-first-update.pdf>.
- [5] Kustec S, Logaj V, Krek M, Flogie A, Truden Dobrin P, Ivanuš Grmek M. Vzgoja in izobraževanje v Republiki Sloveniji v razmerah, povezanih s covid-19. Ljubljana, 2020. Dostopno na: https://www.zrss.si/digitalnakiniznica/Covid_19/.