

## **Kā pareizi lietot sejas masku?**

**Date :** 17/02/2021

Lietosim sejas maskas pareizi, ievērosim distancēšanos, un tad mums izdosies ierobežot Covid-19 vīrusa izplatību!

### **Atbildes uz biežāk uzdotajiem jautājumiem par sejas maskām**

#### **Kurās vietās/situācijās ir jālieto sejas maska?**

Sejas masku obligāti jāvalkā:

- visās telpās, kur vairāk par 1 cilvēku, izņemot mājsaimniecības
- no 7.decembra sabiedriskajā transportā arī bērniem no 7 gadu vecuma
- no 4.janvāra izglītības iestādēs skolēniem no 7 gadu un skolotājiem mācību procesa laikā un ārpus tā

Sejas masku vari nevilkt brīžos, kad:

- sporto
- pie zobārsta

#### **Ko vislabāk izmantot kā sejas masku?**

Vispareizāk būtu lietot medicīniskās un nemedicīniskās (auduma) sejas maskas. Nepieciešamo aizsardzību var nodrošināt arī izmantojot pareizi izgatavotu nemedicīnisko masku. Tai jābūt izgatavotai no vismaz trīs kārtām atbilstoša materiāla (kokvilna, neilons utml.) un kurai ir saites tās fiksēšanai aiz ausīm vai sasiešanai aiz galvas.

#### **Vai var izmantot sejas vairogus?**

Šobrīd ir pierādīta sejas masku efektivitāte Covid-19 izplatības ierobežošanai, tādēļ aizsardzībai ir jāizvēlas medicīniskā vai higiēniskā sejas maska.

Darba devējiem, kas nodrošina pakalpojumu sniegšanu tur, kur pulcējas liels skaits cilvēku (tirdzniecības vietās, sabiedriskajā transportā, u.c.) darbinieku aizsardzībai turpmāk sejas vairogus drīkst lietot tikai kopā ar sejas masku. Īpaši svarīgi tas ir šobrīd, kad iespējama ir vīrusu jaunā, daudz lipīgākā paveida izplatība sabiedrībā.

Sejas vairogu efektivitāte nav pierādīta. Lai ierobežotu vīrusa izplatību, mutes un

deguna aizsegam ir cieši jāpieguļ sejai, ko nodrošina sejas maska, savukārt gar vairoga malām elpošanas ceļu pilieni brīvi nokļūst apkārtējā vidē.

### **Kāpēc nevar izmantot šalles un lakatus?**

Atbilstoši Pasaules veselības organizācijas (PVO) rekomendācijām<sup>1</sup> sejas aizsegam jābūt:

- cieši pieguļošam sejai;
- viegli nomaināmam, ja tas kļuvis mitrs vai netīrs;
- izgatavotam no tāda materiāla, ko var mazgāt 60oC temperatūrā, lai iznīcinātu iespējamo piesārņojumu ar mikroorganismiem;
- pietiekamai elpošanas ceļu pilienu aizturei, tajā pat laikā nodrošinot brīvu elpošanu.

Šādus nosacījumus nevar nodrošināt ar šallēm, lakatiņiem vai citiem pielāgotiem aizsegiem, jo tie nepieguļ cieši sejai, tos nav iespējams ērti un pareizi nomainīt, kā arī šos izstrādājumus ne vienmēr var mazgāt 60oC temperatūrā. Tāpat, ņemot vērā materiālus, no kā parasti izgatavo šalles un lakatiņus, tie nenodrošina pietiekamu elpceļu pilienu aizturi.

### **Kuri var nevalkāt sejas masku?**

Sejas masku var nevalkāt:

- bērni sabiedriskajā transportā un publiskās iekštelpās, kas nav sasnieguši 7 gadu vecumu
- cilvēki ar acīmredzamiem kustību traucējumiem, kas apgrūtina maskas uzlikšanu
- cilvēki ar psihiskās veselības traucējumiem, kuru dēļ trūkst spēju vai iemaņu sejas maskas lietošanai

Vienlaikus alkohola vai citu apreibinošo vielu ietekme nav pamats sejas maskas nelietošanai. Jāuzsver, ka nav zinātniska pamatojuma, ka sejas maskas lietošana var pasliktināt cilvēku ar elpošanas ceļu, sirds asinsvadu vai citām hroniskām slimībām veselības stāvokli.

### **Kādam jābūt auduma maskai?**

Patērētāju tiesību aizsardzības centrs ir izstrādājis ieteikumus, kā izvēlēties kvalitatīvu sejas masku – tos lasi [IE](#).

Sejas masku vari uzšūt mājas arī pats. Maskai jābūt izgatavotai no blīva auduma kombinācijām un jā satur vismaz trīs slāņus. Maskai ir cieši jāpieguļ sejai, to piestiprinot ar saitēm aiz ausīm vai sasienot ap galvu. Vienlaikus maskai jābūt tādai,

lai tā ļautu brīvi elpot, būtu ērti lietojama un labi pieguļ sejai un to nav ik pa laikam jāsakārto pieskaroties ar rokām. Jānodrošina, ka maska ir viegli mazgājama, lai to varētu lietot atkārtoti.

### **Kā sejas masku lietot pareizi?**

- Pirms uzliec un noņem sejas masku, nomazgā vai dezinficē rokas.
- Sejas maskai pilnībā jānosedz seja no deguna līdz zodam un labi jāpieguļ sejai (deguns nedrīkst būt ārpus maskas).
- Neaiztīc sejas masku un seju ar nemazgātām rokām.
- Pēc sejas maskas izmantošanas, ieliec to maisiņā, nevis kabatā vai somā.
- Ja maska ir no auduma, pēc katras lietošanas izmazgā to vismaz 60`C temperatūrā.
- Vienreizlietojamo masku neizmanto atkārtoti – tā jāizmet, vispirms ieliekot maisiņā.
- Ja sejas maska kļūst mitra, tā jānomaina ar citu – tīru un sausu.
- Sejas masku nedrīkst noņemt daļēji (piemēram, novilkt uz zoda vai kakla) un pēc tam lietot atkārtoti.
- Noņemot sejas masku, nepieskaries tās priekšpusei.

### **Kāpēc sabiedriskajā transportā ir jālieto sejas maska?**

Sabiedriskajā transportā visbiežāk nevar ievērot 2 metru savstarpējo distanci un rudenī ir apgrūtināta salona vēdināšana, līdz ar to maska ir papildu drošības elements, lai samazinātu Covid-19 izplatību.

### **Nav dzirdēts, ka tieši sabiedriskajā transportā kāds ir saslimis ar Covid-19. Arī SPKC septembra sākumā teica, ka iespēja inficēties sabiedriskajā transportā ir niecīga.**

Kamēr Latvijā kopumā salīdzinoši maz cilvēku slimoja ar Covid-19, tiešām bija maza iespēja inficēties sabiedriskajā transportā. Tomēr jau tad tika norādīts, ka situācija var mainīties. Tagad saslimstība Latvijā ir strauji palielinājusies, vīrusa cirkulācija ir novērojama vietējā sabiedrībā un līdz ar to ir arī lielāka iespēja, ka, piemēram, autobusā brauc kāds, kurš ir slim ar Covid-19.

Pēdējā laikā SPKC biežāk uzrunā sabiedrību, aicinot atsaukties cilvēkus, kuri ir braukuši konkrētā maršrutā, jo tur bija ar Covid-19 slimis cilvēks. Ja šādā situācijā visi būtu valkājuši masku, būtu mazāka iespējamība, ka kāds būtu inficētos.

### **Kā es varu uzlikt masku sabiedriskā vietā ar tīrām rokām?**

Iesakām līdzī kabatā vai somā nēsāt dezinfekcijas līdzekli. Tas noderēs arī citās situācijās.

## **Vai maskas jālieto arī skolas autobusos?**

Jā, bērniem no 7 gadu vecuma. Iesakām klases audzināšanās stundās šos jautājumus pārrunāt, skaidrojot masku lietošanas nozīmi.

## **Vai maska pasargās mani no saslimšanas ar Covid-19?**

Nē, tikai maskas lietošana vien nepasargās no saslimšanas ar Covid-19, bet mazinās šīs infekcijas izplatīšanās iespējas. Cilvēks pats var nezināt, ka ir saslimis ar Covid-19, tāpēc maska mazinās iespēju gaisā nonākt pilieniem ar vīrusa klātbūtni. Tā tu pasargāsi citus un citi tevi.

## **Kā rīkoties, ja nevar atļauties nopirkt vairākas maskas uzreiz, lai tās lietotu pareizi?**

Iesakām iegādāties vai uzšūt pašam vairākas auduma maskas, ko var izmantot uz maiņām. Interesējies arī savā pašvaldībā par atbalstu mazturīgām un trūcīgām personām. Tāpat aicinām iespēju robežās samazināt publisku vietu apmeklējumu, braucienu skaitu sabiedriskajā transportā vai veikala apmeklējumu.

## **Vai par sejas maskas nevalkāšanu var sodīt?**

Epidemiologu noteikto profilakses pasākumu neievērošana nozīmēs infekcijas strauju izplatīšanos sabiedrībā, kas diemžēl var skart katru personīgi. Sodīšana par noteikumu neievērošanu nav mērķis, bet valdība 20. oktobrī atbalstīja, ka par mutes un deguna aizsega nelietošanu cilvēkam varēs piemērot brīdinājumu vai naudas sodu no 10 līdz 50 eiro. To varēs darīt Valsts vai pašvaldības policija.

---

<sup>1</sup> [https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)