

Ús de mascareta

Les mascaretes són d'ús obligatori a qualsevol espai dels campus de la UAB, sigui aquest espai interior o exterior.

Es considera una mesura complementària i mai un substitut a les de caràcter col·lectiu i higiènic (distància física de seguretat, higiene de mans, descontaminació de superfícies, etc.) per reduir el risc residual de propagació en la comunitat en limitar l'excreció de gotes per part de persones que encara no han desenvolupat símptomes (preasimptomàtiques) o que són asimptomàtiques.

Es pot prescindir en els casos següents:

- a) Quan el treballador o treballadora es troba en el seu lloc de treball bé assegut, bé fent una tasca que no comporta mobilitat o atenció al públic, i sempre que es mantingui la distància de seguretat.
- b) El personal acadèmic mentre imparteix la docència, sempre que es garanteixi una distància física interpersonal mínima d'1,5 metres.
- c) Les persones que pateixen dificultats respiratòries i que es puguin agreujar per l'ús de la mascareta.
- d) Les persones que no siguin capaces de treure's la mascareta de manera autònoma quan ho necessitin.
- e) Les persones que presenten trastorns o alteracions de la conducta que fan inviable el seu ús.
- f) També es podrà prescindir en aquelles feines que impliquin un gran esforç físic, independentment de si es duen a terme a l'interior o a l'exterior (per exemple, en treballs vinculats a la construcció).

La mascareta higiènica

Constitueix un element que, sense ser un Equip de Protecció Individual (EPI), ni un producte sanitari (mascareta quirúrgica), suposa un complement a les mesures d'higiene bàsiques al cobrir el nas, la boca i la barbata de la persona que la porta.



Quan fa ús l'entorn immediat, obtenim una protecció addicional, ja que es limita l'emissió i l'entrada de gotes respiratòries. Especialment indicades per a part de la població sana que no presenti símptomes de la COVID-19 i seguint les mesures d'higiene i de distanciament físic establertes per les autoritats sanitàries. Disposen de normativa pròpia, UNE-EN 0065 en el cas de les reutilitzables, i UNE-EN 0064 quan no són reutilitzables.

Si són reutilitzables, el fabricant indicarà el procés de rentat i assecat així com el nombre màxim de rentats. A partir d'aquí, no es garanteix l'eficàcia de la mascareta.

Les que són no reutilitzables han de ser eliminades després del seu ús recomanat.

Per qüestions de comoditat i higiene es recomana no usar la mascareta durant més de 4 hores seguides.

La mascareta quirúrgica

Actualment, la mascareta seleccionada a la UAB amb caràcter general és la denominada mascareta quirúrgica IIR.

La seva finalitat principal és que faci ús el personal sanitari per evitar la contaminació cap al pacient, o cap a l'entorn, procedent de les seves gotes respiratòries.



També poden fer ús, els pacients infectats, o possibles infectats (contacte estret), per evitar la propagació de la malaltia reduint el risc de dispersió de les gotes respiratòries que es generen en parlar, esternudar o tossir, a través de les quals es propaguen la majoria dels microbis.

També pot ser recomanable per a la població que pertanyi a un grup vulnerable per a la COVID-19. Quan són utilitzades per tot l'entorn obtenim una major protecció ja que es limita l'emissió i entrada de gotes respiratòries i esquitxades.

Aquest **producte sanitari** disposa de 3 capes: una capa externa, generalment de color blau o verd, impermeable; una segona capa intermèdia, amb filtre antibacterià (contra microorganismes) i una interna, generalment de color blanc, que té com a missió l'absorció de la humitat.

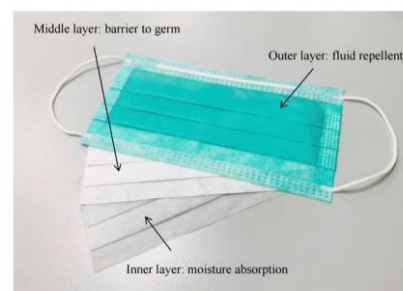
La norma EN 14683: 2019 classifica les màscares quirúrgiques en tres tipus:

I o II	Eficiència de filtració bacteriana (EFB mesura la capacitat per capturar gotícules) Respirabilitat (Ap) mesura la comoditat al respirar. Tipus I amb una eficàcia del 95% i les tipus II de més del 98%
II R	Resistència a esquitxades. Compleix norma ISO 22609

- **Només** existeix un posicionament correcte de la mascareta. La capa més acolorida (blava o verda) és la que sempre quedarà a l'exterior i la capa més clara (generalment blanca) correspon a la part interior, en contacte amb la boca i el nas.















- No és intercanviable la seva posició. Ni posar-ne dues en posició invertida una respecte l'altra augmenta la seva eficàcia protectora. En general disposen d'un *pont nasal*, el que facilita la seva col·locació, la fa més precisa i facilita l'ajustament al nas.




Illustration of Three-layer Design Surgical Mask



- Aquest *pont nasal* pot ser un petit fil metàl·lic d'alumini a la part exterior, un cordó generalment blanc també a la part superior exterior de la mascareta, o un cordó interior situat entre les capes amb igual finalitat. L'ajustament de la mascareta és en la seva part superior, en la zona corresponent al nas.
- Ha de permetre respirar adequadament.
- No s'ha de tocar durant l'ús.
- S'ha de canviar si està humida.
- No es reutilitza.
- Per qüestions de comoditat i higiene es recomana no fer-ne ús durant més de 4 hores seguides.

Mascarillas para la población general:

		Para protegerme a mí
 Mascarillas higiénicas	Con especificaciones UNE	  
	Sin especificaciones UNE	Consulta en
 Mascarillas quirúrgicas	Tipo I	  
	Tipo II	  
	Tipo IIR	  




 Son un elemento de barrera para protegerme frente al contagio de la COVID-19 siem medidas de distanciamiento físico, higiene de manos y demás recomendaciones del

Font: Ministerio de Consumo

La mascareta FFP2

Es tracta d'un EPI perquè la seva finalitat principal és oferir protecció al portador en evitar que s'inhalin gotes respiratòries (bioaerosols) que puguin estar en suspensió en l'aire. Norma UNE EN 149.

Especialment indicades per aquelles persones que tinguin cura o estiguin en contacte amb persones simptomàtiques o positius per a la COVID-19. Ofereix protecció si es fa un ús correcte: eviten que les persones que les porten transmetin la infecció i les protegeixen del contagi, ja que basen el seu funcionament en la configuració d'una barrera material que protegeix enfront l'entrada d'aerosols sòlids i líquids.



No es pot fer ús de les que tenen vàlvula d'exhalació.

Filtren l'aire inhalat (autofiltrant).

Aquest EPI és d'ús preferent per a professionals sanitaris exposats al risc per la presència d'aerosols biològics durant el desenvolupament de la seva tasca (per exemple, personal sanitari en contacte amb persones malaltes o positives).


Es pot aconsellar també la seva utilització al personal especialment vulnerable en determinades condicions.

Per qüestions de comoditat i higiene, es recomana no utilitzar la mascareta durant més de 4 h seguides.

En cas que s'humitegi o deteriori per l'ús, es recomana substituir-la per una altra.

Mascarillas para uso preferente por profesionales:

ATENCIÓN: Si no eres profesional, no estás en contacto con el virus o no tienes actividades de riesgo relacionadas con el COVID-19, no necesitas este tipo de mascarillas para protegerte de contagio, a no ser por indicación médica.

		Para protegerme a mí	Para proteger a los demás
 Mascarillas EPI	FFP1 sin válvula de exhalación	✓	✓
	FFP2 sin válvula de exhalación	✓	✓
	FFP3 sin válvula de exhalación	✓	✓
	FFP2 con válvula de exhalación	✓	✗
	FFP3 con válvula de exhalación	✓	✗

Font: Ministerio de Consumo

Com col·locar-se la mascareta

La col·locació de la mascareta es fa seguint les passes següents: -

1. Rentat de mans.
2. Col·locar les cintes/tires laterals darrera les orelles o les cintes en el clatell i el cap.

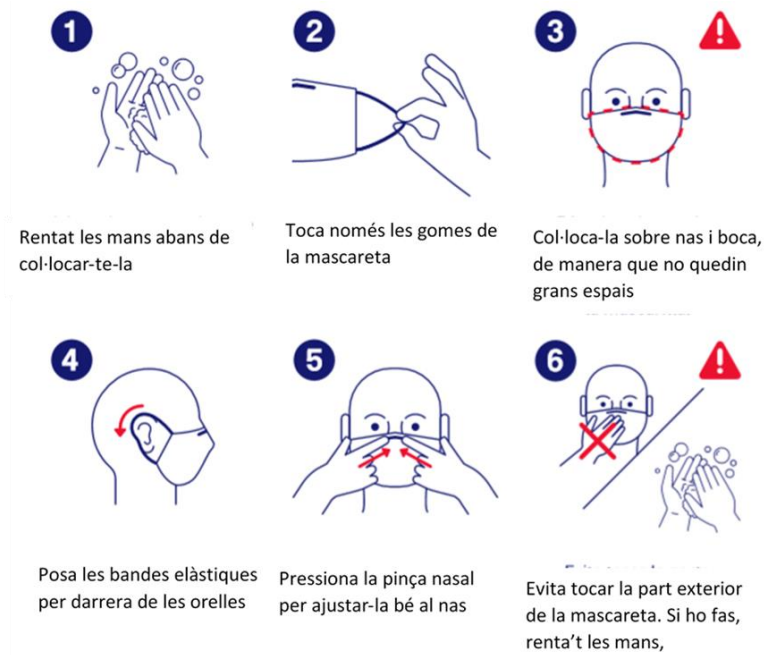


3. Ajustar-la a la zona del nas fent una lleugera pressió sobre el pont nasal.
4. Estirar els plecs de manera que quedi protegida tant la part nasal com bucal, cobrint totalment la zona de la barbata.
5. És important també assegurar que els laterals estan en contacte amb la cara. En cas que l'ajust lateral sigui insuficient, quedant parts poc protegides, es pot optar per escurçar les tires de subjecció fent una volta al voltant de l'orella (tipus bucle) el que farà que quedi més ajustada



Com treure's la mascareta

- Higiene de mans.
- Traieu-la per darrera, sense tocar la superfície externa de la mascareta.
- No us toqueu els ulls, el nas o la boca després de l'operació.
- Llenceu-la en un contenidor, preferentment tancat.
- Renteu-vos les mans amb aigua i sabó o apliqueu-vos un desinfectant de mans.



Font: Ministerio de Consumo Traducció al català.



Recordeu que la millor manera d'evitar contagis, com passa en d'altres malalties infeccioses, és seguir les recomanacions d'higiene personal, d'higiene respiratòria i de protecció individual.

Si teniu qualsevol dubte en matèria preventiva adreceu-vos per correu electrònic a l'Àrea de Prevenció i Assistència.

a.prevencio.assistencia@uab.cat

Aquesta informació està en revisió permanent 27/07/2020