

## MASCHERINE SI O NO?

**Al momento non esiste un vaccino per prevenire la malattia di coronavirus nel 2019 (COVID-19).**

**Il modo migliore per prevenire è evitare di essere esposti a questo virus**

**Come posso  
proteggermi?**



Con poche, ma importantissime azioni:

- usa le mascherine di comunità, ovvero mascherine monouso o mascherine lavabili anche auto-prodotte, in materiali multistrato idonei a fornire una adeguata barriera e, al contempo, che garantiscano comfort e respirabilità, forma e aderenza adeguate
- lavati accuratamente le mani con acqua e sapone per almeno 20 sec., ogni volta che rientri in casa; ogni volta che ti soffi il naso o hai coperto la bocca con la mano, dopo un colpo di tosse; ogni volta che pensi di avere toccato una superficie potenzialmente esposta alla presenza di coronavirus
- in mancanza di sapone lavati le mani con un gel a soluzione alcolica al 70%
- stai a distanza di almeno 2 metri dalle altre persone per impedire all'aerosol emesso dalla bocca di raggiungerci
- limita a meno di 15 minuti l'intervallo di tempo con cui stare a contatto con gli altri, quando non possiamo proprio evitarlo (es. con gli operatori sanitari)
- indossare guanti di gomma può ingenerare false sicurezze e rischi più facilmente di toccare le mucose e gli occhi, l'esterno della mascherina e gli oggetti trasferendo il virus ovunque. Usa i guanti con molta attenzione e solo in caso necessario.

**Perché indossare le  
mascherine?**

- per rallentare la diffusione del virus.
- si impedisce all'aerosol che emettiamo, parlando o respirando di diffondere e raggiungere le persone vicino a noi, infettandole, se siamo positivi e/o asintomatici.

**Perché indossare una  
mascherina in tessuto?**

- rappresenta un modo economico e alla portata di tutti
- rappresenta un gesto di educazione nei confronti degli altri: se tutti le indossano, possiamo limitare la diffusione dei droplets, principale veicolo del virus

**Come si usano le  
mascherine?**



- vanno indossate per i lacci e rimosse allo stesso modo, senza toccare con le mani la superficie esterna.
- le mascherine in tessuto una volta utilizzate non devono essere lasciate in giro, ma riposte in bustine di plastica e tolte solo in prossimità del luogo dove vengono lavate. La bustina di plastica deve essere scartata e sostituita con una pulita.
- non devono essere appoggiate su nessuna superficie

**Quando le devo usare?**

- le mascherine vanno usate ogni volta che si esce da casa
- nei luoghi dove non sia garantito il distanziamento fisico è molto importante indossare le mascherine
- se è possibile scegli mascherine in tessuto e non mascherine monouso per evitare che queste, per esaurimento scorte, non siano disponibili per il personale sanitario

**Perché bisogna  
mantenere la distanza  
fisica?**

- per evitare che le goccioline che disperdiamo nell'aria, mentre parliamo, starnutiamo o tossendo possano raggiungere l'altra persona. La distanza fisica consigliabile da mantenere è di almeno 2 metri.

**IMPORTANTE**



Senza le mascherine in tessuto possono stare

- i bambini piccoli e chiunque abbia difficoltà a respirare o è incosciente, inabile o incapace di rimuovere la maschera senza assistenza.