Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen suositus kasvomaskien käytöstä kansalaisille

Uusi koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut henkilö yskii, aivastaa, puhuu tai laulaa. Osa COVID-19-tartunnan saaneista henkilöistä ei saa lainkaan oireita tai oireet ovat hyvin vähäisiä ja tästä syystä henkilö ei ole tietoinen tartunnastaan. Virus voi tarttua jo muutama päivä ennen oireiden alkua. Tutkimuksissa on kuvattu tilanteita, joissa oireeton henkilö on tartuttanut muita ahtaissa sisätiloissa.

Kasvomaskin asianmukainen käyttö voi vähentää tartuntoja estämällä pisaroiden leviämistä ympäristöön. Kasvomaskeja on monenlaisia: erilaiset itse valmistetut tai kaupoista hankittavat kankaasta tai muista materiaaleista valmistetut maskit. Kasvomaski ei ole varsinainen hengityksensuojain, eikä se suojaa tehokkaasti käyttäjäänsä. Kasvomaskien teho perustuu osittain siihen, että mahdollisimman moni käyttää niitä asianmukaisesti.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos suosittaa kasvomaskin käyttöä toisten ihmisten suojaamiseksi niiden sairaanhoitopiirien alueella, joissa on esiintynyt koronatartuntoja viimeisen kahden viikon aikana. Alueellisen tilanteen voi tarkistaa laitoksen verkkosivuilta.

Käyttöä suositellaan seuraavissa tilanteissa ja seuraaville henkilöille:

- Julkisessa liikenteessä, jossa lähikontakteja ei aina voida välttää.
- Koronavirustestiin hakeutuvat henkilöt matkalla näytteenottoon ja ennen testituloksen valmistumista.
- Riskialueelta Suomeen saapuvat matkustajat heidän siirtyessä maahantulopisteeltä karanteeniin tai jos heillä on karanteenin aikana välttämätön syy liikkua kodin ulkopuolella.

Kasvomaskia voi käyttää alueellisen viranomaisen suosituksen mukaan myös muissa tilanteissa, joissa lähikontaktien välttäminen ei ole mahdollista[1].

Alueelliset viranomaiset voivat riskinarvioon perustuen tarvittaessa antaa omat rajatummat suosituksensa alueensa joukkoliikenteeseen.

Tämä suositus ei koske työyhteisöjä, joita koskien asiantuntijalaitoksena toimii Työterveyslaitos.

Kasvomaskin käyttöohjeita

Kasvomaskin asettaminen ja poistaminen vaatii huolellisuutta, jottei viruksella mahdollisesti tahraantunut maski aiheuta tartuntariskiä. Maskia on aina käsiteltävä puhtailla käsillä. Muista maskia käyttäessäsi, että ensisijaiset torjuntatoimet ovat hyvä käsi- ja yskimishygienia, kasvojen, nenän ja suun koskettelun välttäminen sekä riittävän turvaetäisyyden pito muihin henkilöihin julkisilla paikoilla liikkuessa.

Maskia ei tule käyttää jos se vaikeuttaa kohtuuttomasti hengitystä tai on muita terveyteen liittyviä syitä, jotka estävät maskin käytön. Keskustele tarvittaessa hoitavan lääkärin kanssa mikäli terveydentilasi vaikeuttaa kasvomaskin käyttöä.

[1] kts liite – Tausta ja rajaukset tilanteista joita suositus ei koske

Kasvomaski ei sovellu pikkulapsille. Maskin ohjeiden mukainen käyttö onnistuu yli viidentoista vuoden ikäisillä.

Muistilista maskin käyttöön

- Kokeile erilaisia maskeja, jotta löydät kasvoillesi sopivan mallin ja jonka läpi pystyt hengittämään
- Varaa käyttöösi niin monta maskia, kuin päivän aikana tarvitset.
- Varaa mukaan käsihuuhdepullo ja tarvittaessa ylimääräisiä maskeja vaihtoa varten.
- Pese tai desinfioi kädet, ennen kuin asetat uuden tai puhtaan maskin.
- Varmista, että maski asettuu tiivisti kasvoille ja peittää suun, nenän ja leuan.
- Älä koske maskiin tai siirrä sitä leuan alle tai otsalle käytön aikana.
- Jos kosket maskia käytön aikana, pese tai desinfioi kätesi ennen koskemista ja sen jälkeen.
- Älä aseta käytettyä maskia uudelleen kasvoille.
- Vaihda maski uuteen, jos se kostuu tai likaantuu.
- Poista maski puhdistetuin käsin tarttumalla sen nauhoista. Älä koske maskin ulkopintaan sitä poistaessa.
- Laita kertakäyttöinen maski suoraan jäteastiaan käytön jälkeen tai monikäyttöinen kangasmaski muovipussiin tai suoraan pesukoneeseen.
- Pese tai desinfioi kädet maskin poistamisen jälkeen.
- Pese kangasmaski 60 asteen pesuohjelmalla aina käytön jälkeen tai keitä sitä viisi minuuttia vedessä, johon on lisätty hieman pesuainetta, huuhtele ja kuivata maski paikassa, jossa on raitis ilma.

https://hyvatyo.ttl.fi/koronavirus/tietoa-itse-tehdyista-kasvomaskeista
https://www.ttl.fi/itse-tehty-maski-ei-suojaa-koronavirukselta/
https://hyvatyo.ttl.fi/koronavirus/ohje-suu-ja-nenasuojus