



Zasłoń usta i nos

dbajmy o siebie nawzajem



Wychodzisz z domu? Zasłoń usta i nos!

Od dzisiaj (16 kwietnia) obowiązuje nakaz zasłaniania ust i nosa. Każdy, kto wychodzi z domu, musi zakryć te części twarzy. Może to zrobić za pomocą maseczki jednorazowej, maseczki materiałowej, chusty, apaszki czy szalika. Dzięki temu chroni siebie i innych. Osoby zakażone koronawirusem, które przechodzą chorobę bezobjawowo, nie będą nieświadomie zarażać innych.

Obowiązek zasłaniania ust i nosa na terenie Polski obowiązuje do odwołania. Dotyczy wszystkich, którzy znajdują się:

- w pojazdach komunikacji zbiorowej (autobusach, tramwajach, w metrze itp.),
- w samochodach – dotyczy sytuacji, w których razem jadą osoby obce, to znaczy takie, które nie mieszkają ze sobą (np. koledzy z pracy, sąsiedzi itp.),

Przykład: Jadę samochodem z mamą, z którą mieszkam na co dzień. W takiej sytuacji nie musimy zasłaniać ust i nosa.

Przykład: Podwożę samochodem koleżankę, z którą nie mieszkam na co dzień. Dla bezpieczeństwa mamy obowiązek zasłaniania nosa i ust podczas przejazdu.

- na drogach i placach (dotyczy również osób jeżdżących np. rowerem lub hulajnogą),
- w zakładach pracy (dotyczy osób, które mają styczność z osobami z zewnątrz – interesantami, klientami, obywatelami itp.),

Przykład: Nie mogę pracować zdalnie, ale wszystkie zadania realizuję w pracy w swoim pokoju. Nie mam styczności z osobami spoza pracy. W takiej sytuacji nie mam obowiązku zasłaniania ust i nosa.

Przykład: Pracuję na recepcji i muszę odbierać dokumenty od kurierów i klientów. Mam styczność z osobami z zewnątrz. W takiej sytuacji muszę zasłaniać usta i nos.

Nie masz obowiązku zasłaniania ust i nosa w pracy, chyba że obsługujesz klientów zewnętrznych.

- w budynkach użyteczności publicznej (np. w urzędach, szkołach, uczelniach, przychodniach i szpitalach, na poczcie, w bankach i restauracjach),
- w sklepach i na targowiskach,
- w punktach usługowych,
- na klatkach schodowych, w windach, pralniach i innych miejscach wspólnych, z których korzystają mieszkańcy bloków.

Ważne! Policjanci, strażnicy graniczni, kasjerzy w banku czy sprzedawcy w sklepie mogą zażądać od nas odkrycia twarzy w celu identyfikacji. Mamy obowiązek uczynić to na ich prośbę.

Ważne! Pracownicy sklepów i punktów usługowych mogą zakrywać twarze przy pomocy przyłbicy, jeśli wszystkie kasy, punkty sprzedaży, okienka itd. są oddzielone od klientów dodatkową przesłoną ochronną.

Małe dzieci, osoby chore i rolnicy. Kogo jeszcze nie obowiązuje nakaz zakrywania ust i nosa?

Zakrywać usta i nos muszą co do zasady wszyscy. Wprowadzamy jednak kilka wyjątków. Wśród nich znajdują się:

- dzieci do 4 lat,
 - osoby, które mają problemy z oddychaniem (okazanie orzeczenia lub zaświadczenia nie jest wymagane),
 - osoby, które same nie mogą założyć lub zdjąć ochrony z twarzy z powodu stanu zdrowia (okazanie orzeczenia lub zaświadczenia nie jest wymagane),
 - osoby poruszające się samochodem – jeżeli pasażerowie mieszkają ze sobą,
 - osoby poruszające się samochodem – jeżeli przebywa tam jedynie kierowca albo kierowca z dzieckiem do lat 4,
 - pracownicy w zakładach pracy, budynkach użyteczności publicznej i obiektach handlowych.
- Ważne! Osoby, które bezpośrednio obsługują interesantów lub klientów w tych miejscach, mają jednak obowiązek zakrywania ust i nosa!**
- kierowcy publicznego transportu zbiorowego i przewoźnicy prywatni – pod warunkiem, że są oddzieleni od pasażerów przesłoną,
 - duchowni sprawujący obrzędy religijne,
 - rolnicy wykonujący prace w gospodarstwie,
 - żołnierze Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej i wojsk sojuszniczych, a także funkcjonariusze Służby Kontrwywiadu Wojskowego i Służby Wywiadu Wojskowego, wykonujących zadania służbowe.

Czym się ochronić? Nie tylko maseczką!

Usta i nos możemy zasłonić za pomocą szalika, chusty, apaszki czy innym fragmentem odzieży. Nie ma nakazu korzystania wyłącznie z maseczek ochronnych.

Jeżeli jednak zdecydujemy się na maseczki, warto wiedzieć, po które najlepiej sięgnąć. Na co zwrócić uwagę?

Maseczki mogą być wykonane z tkanin:

- bawełnianych,
- bawełnianych z domieszką elastanu,
- bawełnianych z lnem,
- lnianych,
- poliestrowych,
- wiskozowych z domieszką poliestru,
- poliamidowych z poliestrem,
- fizeliny.

Maseczka powinna przylegać ściśle do twarzy, ale pozostawać wygodę noszenia i oddychania.

Maseczki wielorazowe powinniśmy prać po każdym użyciu.

Jak samemu zrobić maseczkę?

Możesz szybko i łatwo zrobić maseczkę własnoręcznie – skorzystaj z przykładowego wzoru wykrojnika, który znajdziesz na dole strony. Wystarczy kawałek materiału (tkaniny, z których powinna być wykonana maseczka znajdziesz powyżej) oraz dwie gumki, np. recepturki. Jeżeli używasz lekkiego materiału, zwiłkrotnie liczbę warstw tkaniny.

- Maseczka powinna być wiązana z tyłu na troki lub mieć gumki umożliwiające założenie jej za uszy.
- W części środkowej powinna zawierać zakładki (harmonijkę), które pozwolą dopasować ją do kształtu twarzy (i zakryć tym samym nos, usta i brodę).
- Górna krawędź powinna być wzmocniona, aby umożliwić szczelne dopasowanie maseczki do nosa.
- Rozmiar mierzony „na płasko” to co najmniej 17,5 cm x 9,5 cm.

Odpowiedzi na pytania

Czy tylko za pomocą maski mogę zasłonić usta i nos?

Czy w samochodzie również obowiązuje nakaz?

Czy w kościele również powinniśmy zasłaniać usta i nos?

Czy w sklepach i na targowiskach obowiązuje nakaz zasłaniania ust i nosa?

Jestem rolnikiem. Czy muszę zakrywać twarz, kiedy pracuję na polu, w gospodarstwie?

Obowiązek zakrywania twarzy obowiązuje w miejscach publicznych.

Czy mogę odsłonić twarz, jeśli jestem w banku, wypłacam pieniądze, a kasjer chce sprawdzić, czy jestem osobą, za którą się podaje?

Jestem kasjerką. W jaki sposób mam wytrzymać w maseczce wiele godzin? To bardzo niekomfortowe.

Pracuję na poczcie. Część obowiązków wykonuję na zapleczu, część przy okienku. Kiedy muszę zasłaniać usta i nos? Przy domu mam ogród. Czy na swoim prywatnym terenie muszę również

zakrywać usta i nos? W naszym bloku znajduje się pralnia i suszarnia. Czy trzeba tam zakrywać nos i

usta?

Materiały

Link do materiałów: [Jak uszyć maseczkę - wzór wykrojnika](#)

Link do materiałów: [Wzór_wykrojnika.pdf 2.13MB](#)

Podstawa prawna

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 16 kwietnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 15 kwietnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii