MEDICOVER

CO ZROBIĆ, ABY **NOSZENIE MASECZKI** NIE BYŁO UCIĄŻLIWE

Zgodnie z zaleceniami „Usta i nos musisz zasłonić w przestrzeni otwartej, gdy nie masz możliwości zachowania 1,5 metra odległości od innych, a także w przestrzeni zamkniętej – np. w sklepach, w komunikacji zbiorowej". Jeśli nie masz styczności z osobami z zewnątrz, np. podczas obsługi klientów i interesantów, nie musisz zakładać maseczki, chyba że Twój pracodawca zaleci inaczej.

1 Oddychaj przez nos

Powietrze wdychane przez nos zanim dotrze do płuc jest oczyszczane, ogrzewane i nawilżane. Oddychanie przez usta stanowi nie tylko szersze wrota do wnikania drobnoustrojów, lecz także może prowadzić do suchości w jamie ustnej. Oddychając przez nos, dostarczamy do tkanek więcej tlenu, ponieważ robimy to wolniej i bardziej regularnie niż przy oddychaniu przez usta, gdzie oddech jest zazwyczaj zbyt szybki.

2 Nie oddychaj szybko i płytko

Szybki, płytki oddech utrudnia uwalnianie tlenu do tkanek i może powodować uczucie niepokoju, drażliwości, zmęczenia i braku koncentracji. Szybkie, płytkie oddychanie przez usta może pogłębiać uczucie duszności.

3 Oddychaj przeponą

Oddychanie brzuszne (przeponowe) sprawia, że oddech wydłuża się, pogłębia i spowalnia. Sprzyja pełnej wymianie gazowej – wdychanego tlenu i wydychanego dwutlenku węgla.

4 Nie rób częstych, głębokich wdechów

Zbyt szybkie i głębokie oddychanie (hiperwentylacja) utrudnia przyswajanie tlenu i objawia się m.in. zawrotami głowy, osłabieniem, niepokojem, uczuciem duszności.

5 Tuż przed założeniem maski wykonaj pięć powolnych, głębokich wdechów i wydechów przez nos

Wykonuj wdech przez nos przez cztery sekundy, wydech przez usta przez sześć sekund, a następnie odpocznij przez dwie sekundy. Powtórz te pięć wdechów i wydechów zaraz po założeniu maski i ponownie po jej zdjęciu.

6 Jeśli musisz nosić maskę przez dłuższy czas, rób okresowe przerwy

Długotrwałe noszenie maseczki może powodować niepokój, a w konsekwencji hiperwentylację (szybkie wdechy), objawiającą się zawrotami głowy, drętwieniem i mrowieniem ust oraz opuszków palców. Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, spróbuj ćwiczeń oddechowych lub znajdź miejsce, w którym możesz zostać sam na kilka chwil bez maski i swobodnie oddychać. Pamiętaj jednak, aby zachowywać zasady ostrożności i higieny. Najlepiej wymień maskę na nową.

PROBLEMY POJAWIAJĄCE SIĘ W CZASIE NOSZENIA MASECZKI OCHRONNEJ

Noszenie maseczki może powodować pewien dyskomfort. Sprawdź, jak sobie radzić z częstymi problemami.

Całodzienne noszenie maski powoduje ból głowy

Być może z powodu noszenia maseczki, nieumyślnie spożywasz mniej płynów niż zwykle. A to może przyczyniać się do pojawienia się bólu głowy i zmęczenia.

- Ustaw minutnik w telefonie, aby przypominał Ci o wypiciu wody. Instytut Żywności i Żywienia zaleca, by pić co najmniej 1,5 litra wody w ciągu doby (czyli ok. 6–8 szklanek, w zależności od ich pojemności).
- Jeżeli ból głowy jest wynikiem odstawienia kofeiny, powinien ustąpić z czasem lub po spożyciu napoju zawierającego kofeinę.

Noszenie maski przez wiele godzin lub kilka dni z rzędu może prowadzić do wystąpienia podrażnień za uszami lub skóry twarzy

- Zwróć uwagę, z czego wykonana jest twoja maska. Naturalne materiały, takie jak bawełna, rzadziej powodują podrażnienia niż włókna syntetyczne. Mimo to ważne jest, aby wybrać ciasno tkany materiał, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusów.
- W razie utrzymujących się, niepokojących problemów ze strony skóry, skonsultuj się z dermatologiem.

Noszenie maski powoduje zaparowywanie okularów

- Możesz użyć środka zapobiegającego parowaniu.
- Upewnij się też, że górna część maski przylega do twarzy mocniej niż na dole, umożliwi to przepływ powietrza w dół, a nie w górę.

Noszenie maski zakłóca swobodne oddychanie

Być może oddychasz płytko lub nawet wstrzymujesz oddech, a to może przyczyniać się do bólu głowy i nudności. Noszenie maseczki może powodować też niepokój, a to prowadzi czasami do hiperwentylacji (szybkich i głębokich wdechów) w wyniku ataku paniki, a w konsekwencji do zawrotów głowy, drętwienia i mrowienia ust oraz opuszków palców.

- Musisz pamiętać o właściwej technice oddychania – powoli, głęboko, przeponowo.
- Jeśli zauważasz u siebie problemy z oddychaniem, spróbuj ćwiczeń oddechowych i/lub skonsultuj się z lekarzem.

Codzienne noszenie maski może powodować pojawienie się wyprysków na twarzy

- Jeśli nosisz maskę z tkaniny, musisz ją codziennie prać po użyciu, najlepiej z użyciem detergentów hipoalergicznych.
- Maski jednorazowe należy wymieniać, gdy stają się wilgotne, a następnie wyrzucić.
- Myj twarz dwa razy dziennie delikatnym środkiem myjącym i używaj kremu nawilżającego, który nie zatyka porów.
- Stosuj preparaty bez dodatku alkoholu.
- Zrezygnuj z makijażu.
- Przed założeniem maski zastosuj preparat do ochrony skóry.
- W przypadku zmian skórnych, ogranicz stosowanie kosmetyków lub leków, które mogą podrażniać skórę (np. preparatów oczyszczających i przeciwstarzeniowych czy leków przeciwtrądzikowych zawierających kwas acetylosalicyowy).