PËRDORIMI I MASKAVE DHE MBULESAVE TË FYTYRËS NË KOMUNITET

1. **SFONDI**

Parimet e përdorimit të maskave në hapësirat publike bazohen në rrugët e përhapjes së virusit dhe periudhën infektive të personave asimptomatikë, presimptomatikë dhe atyre me simptoma. Dëshmitë shkencore të përdorimit të tyre vijnë nga 3 lloje hulumtimesh: lokacionet me përhapje të lartë, eksperimentet bazike shkencore dhe eksperimentet natyrore.

Në Evropë ekziston një heterogjenitet i politikave që zbatohen në fushën e rekomandimeve për përdorimin e maskave në hapësirat publike. Suedia nuk e rekomandon fare përdorimin e tyre, shtetet tjera skandinave dhe Islanda e kanë në baza vullnetare, kurse pjesa e tjetër e Evropës ka politika obligative të përdorimit të maskave (Grafiku 1).



***Grafiku 1. Harta e politikës së përdorimit të maskave në BE (obligative, vullnetare dhe nuk rekomandohen)***

Ky dokument vlerëson përshtatshmërinë e përdorimit të maskave dhe mbulesave të tjera të fytyrës në komunitet nga individë që nuk janë të sëmurë, me qëllim të zvogëlimit të përhapjes së mundshme të COVID-19.

Maska mjekësore (e njohur edhe si maskë kirurgjike) është një pajisje mjekësore që është e destinuar të përdoret nga punëtorët shëndetësorë. Ajo e mbulon gojën, hundën dhe mjekrën dhe siguron një barierë, e cila kufizon kalimin e një agjenti infektiv prej stafit shëndetësor tek një pacient në institucionet shëndetësore. Ato përdoren për të parandaluar depërtimin e spërklave të frymëmarrjes që të arrijnë në gojën dhe hundën e bartësit të maskës dhe të ndihmojnë në uljen dhe kontrollin e burimit të përhapjes së spërklave nga personi që mban maskën.

Maska jomjekësore për fytyrën (ose maskat e "komunitetit" ose mbulesat e fytyrës) përfshijnë forma të ndryshme të maskave komerciale ose të përgatitura në mënyrë artizanale nga lecka, tekstili ose materiale të tjera. Ato nuk janë të standardizuara dhe nuk janë të destinuara për t'u përdorur në institucione shëndetësore ose nga profesionistët shëndetësor, por përdoren gjerësisht në komunitet.

Maska ndihmon në zvogëlimin e përhapjes së infeksionit në komunitet duke minimizuar sekretimin e spërklave të frymëmarrjes nga individë të infektuar. Përdorimi i maskave të fytyrës në komunitet mund të shërbejë si një mjet për kontrollin e burimit të infeksionit. Kjo masë është veçanërisht e rëndësishme në situata epidemike kur numri i personave asimptomatikë, por infektivë në komunitet është i lartë. Kjo vlen posaçërisht për Kosovën, ku 50.5% e personave të konfirmuar me COVID-19 kanë qenë asimptomatikë.

Duhet të theksohet se mbajtja e distancës fizike (sociale) prej së paku 1.5-2 metra mbetet veprimi më i rëndësishëm për të ngadalësuar përhapjen e virusit. Prandaj, përdorimi i maskave në komunitet duhet të konsiderohet vetëm si një masë plotësuese dhe jo si një zëvendësim i masave të përcaktuara parandaluese. Pra, duhet të zbatohet bashkë me distancën fizike, dhe higjienën e duarve.

Rekomandimet për përdorimin e maskave në komunitet duhet të marrin parasysh edhe situatën e furnizimit dhe efektet anësore të mundshme negative të përdorimit të tyre.

1. **PARIMET E PËRDORIMIT KORREKT TË MASKAVE**

Përdorimi korrekt i maskave të fytyrës është shumë i rëndësishëm dhe ka rol qenësor për efektivitetin e kësaj mase. Parimet e përdorimit korrekt të maskave janë:

* Maska duhet të mbulojë plotësisht pjesën e fytyrës nga hunda në mjekërr.
* Pastroni duart me sapun dhe ujë ose gel alkoolik para se të vendosni dhe hiqni maskën e fytyrës.
* Kur hiqni maskën, kapeni atë nga pas, përmes lidhëseve
* Mos e prekni anën e përparme të maskës. Nëse keni qenë në afërsi të dikujt që nuk ka pasur maskë, atëherë spërklat e tij bijnë pikërisht në pjesën e përparme. Nëse e prekni këtë pjesë dhe pastaj gojën ose hundën pa i pastruar duart, atëherë lehtë mund të infektoheni.
* Hidhni maskën në mënyrë të sigurt në mbeturina (nëse është për një përdorim).
* Nëse maska është shumëpërdorimëshe, atëherë pastroni atë, hekurosni dhe ripërdorni.
* Lani duart ose aplikoni gelin alkoolik menjëherë pasi të keni hiqur maskën.
* Fushatat për përdorimin e duhur të maskave të fytyrës mund të përmirësojnë efektivitetin e kësaj mase parandaluese të sëmundjes.
1. **KUR DUHET TË MBANI MASKË**

COVID-19 përhapet kryesisht ndërmjet njerëzve që janë në kontakt të ngushtë me njëri-tjetrin (brenda 1.5-2 metra).

Përdorimi i maskave në komunitet rekomandohet parimisht në këto raste:

* Te fëmijët mbi moshën 10 vjeçare. Nxënësit fillojnë me maska prej klasës së pestë fillore
* **në mjediset publike ku njerëzit janë afër njëri-tjetrit ose aty ku nuk mund të mbahet distanca fizike**
* në mjediset e mbyllura publike
* në hapësirat e jashtme
* në hapësirat e jashtme ku ka grumbullim njerëzish
* për grupet e rrezikuara të njerëzve dhe personat me sëmundje bashkëshoqëruese
* në zonat ku ka përhapje të madhe të COVID-19 në komunitet.

Shembuj të rasteve kur duhet të bartet maska:

* Nëse jeni duke u kujdesur në shtëpi për një familjar tuajin me covid-19
* Nëse jeni i sëmurë me COVID-19 ose dyshoni se jeni prekur nga COVID-19, mos dilni nga shtëpia, përveç rasteve për të shkuar te mjeku. Mundësisht, qëndroni në një dhomë të veçantë në shtëpinë tuaj. Nëse keni nevojë të jeni pranë familjarëve në shtëpi, vendoseni maskën.
* Gjatë qëndrimit në secilin institucion shëndetësor.
* transporti publik (aeroplan, tren, kombi, taksi dhe autobus)
* qendrat e transportit (stacionet dhe terminalet e autobusëve dhe trenave)
* dyqane, supermarkete dhe qendra tregtare
* ambiente që ofrojnë shërbime zyrtare, profesionale, juridike ose financiare (institucione zyrtare, postë, bankë, etj.)
* ambiente që ofrojnë kujdes personal dhe trajtime bukurie (sallone ondulimi, berberë, sallone estetike, qendra masazhi, etj.)
* qendra turistike dhe argëtuese (muze, galeri, kinema, teatër, salla e koncerteve, shtëpi të kulturës, salla dasmash etj.)
* biblioteka dhe sallat e leximit publik
* faltoret (kishat, xhamitë)
* qendrat e komunitetit, qendrat rinore, shtëpitë e kujdesit për të moshuarit
* sallat e ekspozitave dhe konferencave
* zonat publike në hotele dhe bujtina
* depotë dhe mjediset e distribucionit
* ambulantat veterinare

Maska duhet të vihet para se të hyni në këto vende dhe duhet ta mbani atë derisa të largoheni nëse nuk ka një ndonjë arsye për heqjen e saj.

Maskën dhe mbulesën e fytyrës duhet ta mbani edhe në mjediset e mbyllura, të cilat nuk janë të rradhitura këtu dhe në të cilat është vështirë të mbahet distanca sociale.

1. **MODIFIKIMET E PËRDORIMIT TË MASKAVE**

Bartja e maskës nuk mund të jetë e mundur në çdo situate. Prandaj, ekzistojnë gjithashtu skenarë në disa raste kur ju lejohet të hiqni maskën :

* nëse ju kërkohet ta hiqni maskën nga zyrtarët përkatës në polici, në bankë, postë, komunë, gjykatë, etj. për qëllime të identifikimit personal
* nëse kërkohet nga stafi i dyqaneve ose punonjësit përkatës për identifikim të moshës, përfshirë blerjen e produkteve me moshë të kufizuar, siç janë alkooli dhe duhani
* nëse keni nevojë për të marrë trajtim mjekësor (p.sh. marrjen e ilaçeve) ose shërbime tjera (p.sh. gjatë prerjes së flokëve)
* personat që mbajnë predikim ose lutje në falore (hoxha ose prifti)
* nëse jeni duke ushtruar ose kryer ndonjë aktivitet dhe kjo do të ndikonte negativisht në aftësinë tuaj për ta kryer atë aktivitet
* Maska nuk kërkohet në restorante me shërbim në tavolinë.
* Maskën mund ta hiqni nëse uleni në restorant për të pirë dhe për të ngrënë. Posa të ngriteni nga tavolina duhet rivendosur maskën përsëri. Nëse shkoni në toalet e vendosni maskën. Mbajtja e distancës mbetet pike e rëndësishme e kontrollit në këto raste.
* Fëmijët e vegjël (p.sh. fëmijët parashkollorë ose ata në klasat e ulëta të fillores) mund të mos jenë në gjendje të bartin në mënyrë korrekte maskën gjatë qëndrimit ditor në shkollë. Megjithatë, nëse përdoren maskat në baza vullnetare, preferohet të bëhet prioritizimi i përdorimit të tyre. Pra, këta fëmijë të bartin maskë atëherë kur është e vështirë të mbahet distanca fizike, si p.sh. pas mbarimit të mësimit kur dalin nga shkolla dhe kur i presin prindërit, ose kur qëndrojnë në rresht në shkollë. Në këto raste duhet kushtuar rëndësi sigurimit të maskave adekuate me madhësi dhe përshtatshmëri adekuate për fëmijët. Po ashtu, ka rëndësi edhe edukimi dhe rikujtimi i fëmijëve për rëndësinë e bartjes së maskave.
* Punëtorët që punojnë në ambiente të jashtme mund të përdorin maska kur janë në kontakt të ngushtë me njerëzit e tjerë, si p.sh. gjatë udhëtimit në grup ose gjatë mbledhjeve. Por, mund t’i heqin maskat kur distanca fizike është e mundur.
* Personat që e kanë kaluar Covid-19 preferohet të mbajnë maskë për t’u mbrojtur nga agjensët e tjerë infektivë që mund t’i kërcënojnë ata, sidomos gjatë fazës së konvaleshencës.

**5. KUR NUK BARTET MASKA**

* Te çdokush që ka probleme me frymëmarrje (të ofrohet dëshmia e sëmundjes së rrugëve të frymëmarrjes).
* Nëse jeni vetëm në veturë
* Njerëzit që nuk mund ta vendosin ose heqin maskën për shkak të ndonjë sëmundjeje fizike, mendore ose ndonjë dëmtimi e paaftësie
* Personat shurdh-memecë.
* Në momentet kur duhet të veprohet urgjentisht nga përfaqësuesit e autoriteteve (policët, punëtorët shëndetësorë, zjarrfikësit) për të dhënë ndihmë ose për të evituar kërcënimin e çfarëdo rreziku.
* Në aktivitete që mund të shkaktojnë lagien e maskës, si p.sh. gjatë larjes në pishinë, liqe ose në det.
* Në shtëpi me anëtarët e ngushtë të familjes.

Fokusi i lokacioneve të inspektimit të zbatimit të masave parandaluese nga inspektoratet dhe policia:

* Hapësirat e mbyllura (kafiteritë, qendrat tregtare dhe pikat tjera të grumbullimit të njerëzve)
* Transporti publik

**KARTELAT E PËRJASHTIMIT**

* Atyre që për shkak të moshës, shëndetit ose për arsye të paaftësisë nuk bartin maskë, nuk duhet t’u kërkohet në mënyrë rutinore që të japin ndonjë dëshmi të shkruar për këtë. Këta persona mund të kenë kartë të përjashtimit të bartjes së maskës ose ndonjë shenjë tjetër dalluese të lëshuar nga institucionet. Po ashtu, mund të ofrojnë edhe dokumenatcionin shëndetësorë.

REFERENCAT:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html#:~:text=Masks%20should%20not%20be%20worn%20by%3A,remove%20the%20mask%20without%20assistance>

Wang Yu et al. Reduction of secondary transmission of SARS-CoV-2 in households by face mask use, disinfection and social distancing: a cohort study in Beijing, China. [BMJ Glob Health](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7264640/). 2020; 5(5): e002794. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7264640/>

Mitze T. Face Masks Considerably Reduce COVID-19 Cases in Germany: A Synthetic Control Method Approach <http://ftp.iza.org/dp13319.pdf>

The effectiveness of eight nonpharmaceutical interventions against COVID-19 in 41 countries Jan M. Brauner, https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.05.28.20116129v3.full.pdf