



US MASCARETES HIGIÈNIQUES

L'ús de la mascareta, independentment del tipus que sigui, esdevé una necessitat, que no és no única, sinó complementària a la resta de mesures preventives:

1. Espais ben ventilats, preferentment de forma natural o bé, en la seva absència, artificialment.
2. Respecte dels aforaments.
3. Manteniment de les distàncies.
4. Reducció de la interacció social, que ha de ser limitada a grups reduïts i estables, i evitant desconeguts.
5. Rentat de mans freqüent amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica.
6. Ús massiu de la mascareta (també i sobretot en interiors amb persones que no són del nucli bàsic de convivència).
7. Evitar converses en espais públics concorreguts, especialment si son espais tancats com el transport públic.

La dificultat o impossibilitat de poder realitzar alguna de les altres mesures, obliga i reforça encara més l'ús de la mascareta.

L'estratègia d'ús de la mascareta a la població té de dos objectius sobre la població:

1. Reduir les taxes de transmissió i
2. Reduir la gravetat de la malaltia.

Els estudis han demostrat, no només de la capacitat de reduir la transmissió dels pacients simptomàtics i asimptomàtics, sinó la capacitat de reduir l'inòcul que rep la persona sana.

MASCARETES EN EL MOMENT PANDÈMIC ACTUAL

Hi ha diferents factors que ens obliguen a revisar les indicacions d'ús de les mascaretes en el moment pandèmic actual:

1. Valors pandèmics superiors a la tercera onada.
2. Existència de variants potencialment més infectives i amb la seva potencial gravetat en estudi.

Independentment del tipus de mascareta cal que sempre se'n faci un ús adequat perquè la seva funcionalitat sigui l'esperada:

- Seguir les instruccions d'ús de cadascuna de les mascaretes perquè siguin el més eficaces possibles.

- Sempre i en tot moment del seu ús, han de tapar la boca, el nas i el mentó, i ben ajustades al nas i les galtes.
- **Cal evitar la falsa sensació de seguretat absoluta de l'ús de les mascaretes**, sigui del tipus que sigui. Les altres mesures preventives són també sempre necessàries

Les mascaretes recomanables d'ús en el moment actual, són:

Són les indicades per la població general i han d'estar homologades amb les normes UNE0064-1 (aquelles d'un sol ús) i UNE0065-1 (aquelles reutilitzables).

En ambdós casos estan homologades amb una eficiència de filtració superior al 95% en cas d'un sol ús i superior al 90% en cas de les reutilitzables.

Aquesta eficiència de filtració fa que siguin les mascaretes recomanades en el moment pandèmic actual per a la població, malgrat l'aparició de les variants del virus.

a) Mascaretes higièniques d'un sol ús.

És indispensable fer servir les especificacions de cadascuna d'elles:

- Dona compliment a la norma UE-0064-1. S'ha de poder comprovar en la compra que compleix aquesta norma.
- Per raons de comoditat i higiene, es recomana no fer ús de la mascareta durant més de quatre hores continuada. No obstant es pot allargar el seu ús fins a tot un dia sempre i quan no es deteriori o s'humitegi en la seva utilització intermitent durant el dia.
- Han de ser eliminades després del seu ús. Descanvieu-la diàriament

b) Mascaretes reutilitzables

Donen compliment a la norma UE-0065-1 (Cal que consti aquesta informació en les instruccions de l'embolcall de la mascareta).

En quan a la seva utilització:

Totes aquestes mascaretes tenen un número màxim de rentats durant els quals està assegurada l'eficàcia de la mascareta i que ha de figurar explícitament en les seves instruccions

- De la mateixa manera que les mascaretes d'un sol ús, i per raons de comoditat i higiene, es recomana no fer ús de la mascareta durant més de quatre hores continuada. No obstant es pot allargar el seu ús sempre i quan no es deteriori o s'humitegi en el seu ús intermitent durant el dia.
- Cal bescanviar-les diàriament i rentar-les i conservar-les segons les instruccions del fabricant.

c) Mascaretes Quirúrgiques

Està indicat el seu ús per l'àmbit sanitari, tot i que poden també utilitzar-se en fora d'aquest àmbit com a alternativa a les higièniques. Són un producte sanitari, compleixen la norma UNE-14683 i duen a l'embolcall el marcat CE.

1. Hi ha diferents tipus
 - Tipus I: eficiència de filtració bacteriana del 95 %
 - Tipus II: eficiència de filtració bacteriana del 98 %
 - Tipus IIR: eficiència de filtració bacteriana del 98% i resistent a les esquitxades
2. Per raons de comoditat i higiene, es recomana no fer ús de la mascareta durant més de quatre hores continuada. No obstant es pot allargar el seu ús sempre i quan no es deteriori o s'humitegi en el seu ús intermitent durant el dia.
3. Cal eliminar-la com a mínim diàriament.

d) Mascaretes autofiltrants

Són un equip de protecció individual. Protegeixen tant l'ambient com l'individu que les duu. Donen compliment a la norma UNE-EN-149. Han de dur el marcat CE i el número de l'organisme notificador que garanteix la seva eficàcia

1. Els professionals o cuidadors que tinguin cura de pacients COVID-19 usaran preferentment aquests tipus de mascaretes, en tot cas sempre que el pacient no dugui mascareta.
2. Hi ha diferents tipus i la seva eficàcia està homologada.
3. En el moment pandèmic actual han de ser sense vàlvula exhalatòria.
4. Poden estar indicades des d'un punt de vista mèdic per algunes persones vulnerables. Cal seguir correctament les instruccions perquè el seu ús sigui l'adequat i no sigui generador de més risc

e) I les mascaretes casolanes

A hores d'ara, sabem que les mascaretes casolanes de doble capa (fins i tot millor de triple capa de tela) són altament eficients per atrapar i reduir les gotes respiratòries que produïm.

Estudis recents confirmen la seva eficàcia i cal posar-les en valor pel context a on ens trobem, tant de la pandèmia (control d'estocs de les recomanades), com socialment i econòmica (l'equitat dels equips de protecció per a la població és necessària) i per últim ecològic (cal incorporar la sostenibilitat en un procés que encara té un llarg recorregut).

Si bé les mascaretes casolanes ofereixen menys protecció a qui les porta que les higièniques, el seu efecte protector a la comunitat és inqüestionable.

En cas de no poder utilitzar la primera línia de mascaretes de protecció que serien les mascaretes higièniques homologades, l'ús de les mascaretes casolanes no estaria contraindicat i seguiria produint un factor de reducció de la transmissió.

SITUACIONS D'EXCEPCIÓ D'ÚS DE LA MASCARETA

Les situacions són poques i conegudes i per tant requereixen a cops valoració individual.

Les que generen consens són:

- 1 Menors de 2 anys: És l'única excepció absoluta.
- 2 Problemes respiratoris greus: Cal valorar cas per cas ja que cal explicar i sospesar amb el pacient el que significa no dur-la i el risc que s'adquireix (Els malalts respiratoris crònics greus, són més vulnerables per al SARS-CoV-2), tenint present que una mascareta quirúrgica, higiènica o casolana, no representa una resistència important a la respiració (cal, però, explicar que quan està humida cal canviar-la i sobretot fer-ne ús en espais interiors i a on no es pot garantir la distància de seguretat).
- 3 Problemes de discapacitat intel·lectual: cal valorar cas per cas i veure les possibilitats d'ús. En aquests casos, es pot limitar el seu ús intentant en tot cas molt especialment en espais interiors o a on no es pot garantir la distància de seguretat, cal indicar-ho.
- 4 Problemes de discapacitat auditiva: cada cop es poden trobar més màscares transparents homologades. Són cares i difícils d'aconseguir. Degut a que la lectura de llavis és molt important en aquest cas per la comunicació, en cas de no disposar-ne de transparent, s'ha d'anar fent un ús intermitent de la mascareta, sobretot en espais interiors i quan no es pugui respectar la distància de seguretat. L'ús de pantalles facials, ara per ara, està formalment desaconsellat. S'està estudiant la seva seguretat.
- 5 Problemes salut mental: també cal valorar cas per cas i veure les possibilitats d'ús. En aquests casos, si es pot limitar i intentar l'ús en espais interiors o a on no es pot guardar la distància de seguretat, cal indicar-ho.
- 6 En els nens menors d'onze anys que a cops tenen dificultat de mantenir l'ús continuat de la mascareta, caldrà reforçar i prioritzar el missatge d'ús en les següents situacions:
 - Espais interiors.
 - Quan no es pugui mantenir les distàncies.
 - En presència de persones que no són els convivents a casa.

CONCLUSIÓ

1. Cal enfortir en el moment pandèmic actual l'ús de les **mascaretes higièniques** per el públic en general.
2. Recordar que les mascaretes higièniques tenen assegurada l'eficiència de filtració, si donen compliment a la norma UNE-0064 o UNE-0065 (Si són reutilitzables sempre dins el temps indicat).
3. Les mascaretes quirúrgiques han de ser prioritàriament per a l'àmbit sanitari, tant per malalts com per professionals.
4. Els filtres facials de partícules (FFP1, FFP2 i FFP3), estan reservades per professionals sanitaris amb activitats o en espais específics i pacients amb indicacions especials.
5. En el moment pandèmic actual, el filtres facials de partícules, no han de portar vàlvula exhalatòria. En cas de fer-ne us, caldria posar una mascareta quirúrgica per sobre.

6. L'ús de mascaretes no ha de donar sensació de falsa seguretat i sempre ha d'anar acompanyat de les altres mesures preventives de reducció del risc:
- Espais ben ventilats.
 - Respecte estricta als aforaments.
 - Manteniment de les distàncies.
 - Evitar converses en espais públics concorreguts, especialment si son espais tancats com el transport públic.
 - Minimització de la interacció social, que ha de ser limitada a grups reduïts i evitant desconeguts.
 - Rentat de mans freqüent amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica.
 - Ús massiu de la mascareta (també i sobretot en interiors amb persones que no són del nucli bàsic de convivència).
1. Orden SND/422/2020, de 19 de mayo, por la que se regulan las condiciones para el uso obligatorio de mascarilla durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
 2. RESOLUCIÓ SLT/1648/2020, de 8 de juliol, per la qual s'estableixen noves mesures en l'ús de la mascareta per a la contenció del brot epidèmic de la pandèmia de COVID-19.
 3. Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de la COVID-19 Orientaciones provisionales 5 de junio de 2020. oms
 4. Advice on the use of masks for children in the community in the context of COVID-19
 5. Annex to the Advice on the use of masks in the context of COVID-19. 21 August 2020. COVID-19: Infection prevention and control / WASH (Assessorament sobre l'ús de màscares per a nens de la comunitat en el context de COVID-19. Annex a l'assessorament sobre l'ús de màscares en el context de COVID-19. 21 d'agost de 2020. COVID-19: prevenció i control/RENTAT)
 6. Aerosol Filtration Efficiency of Common Fabrics Used in Respiratory Cloth Masks (Eficiència en la filtració d'aerosols de teixits comuns utilitzats en màscares de tela respiratòria).
 7. Using face masks in the community Reducing COVID-19 transmission from potentially asymptomatic or pre-symptomatic people through the use of face masks 8 April 2020.ecdc
 8. Infectious Diseases Society of America Guidelines on Infection Prevention in Patients with Suspected or Known COVID-19. Published by IDSA, 4/27/2020. John B. Lynch*, Perica Davitkov**, Deverick J. Anderson, Adarsh Bhimraj, Vincent Chi-Chung Cheng, Judith Guzman-Cottrill, Jasmine Dhindsa, Abhijit Duggal, Mamta K. Jain, Grace M. Lee, Stephen Y. Liang, Allison McGeer, Valéry Lavergne**, M. Hassan Murad**, Reem A. Mustafa**, Rebecca L. Morgan**, Yngve Falck-Ytter**, Shahnaz Sultan**. *Corresponding Author **Methodologist.
 9. Guia de compra de mascarillas. Ministerio Sanidad Consumo y Benestar Social 2020.
 10. Lindsley WG, Blachere FM, Law BF, Beezhold DH, Noti JD. Eficàcia de màscares facials, polaines per al coll i protectors facials per reduir l'expulsió dels aerosols simulats generats per la tos. medRxiv. 2020.
 11. Verbeek JH, Rajamaki B, Ijaz S, Sauni R, Toomey E, Blackwood B, Tikka C, Ruotsalainen JH, Kilinc Balci FC. Personal protective equipment for preventing highly infectious diseases due to exposure to contaminated body fluids in healthcare staff. Cochrane Database Syst Rev. 2019 Jul; 2019(7): CD011621.

Realitzat pels Serveis de Prevenció de Riscos Laborals de:

- CONSORCI HOSPITALARI DE VIC
- CONSORCI SANITARI DE TERRASSA
- CORPORACIÓ SANITÀRIA DEL PARC TAULÍ
- F. G. S. HOSPITAL DE LA SANTA CREU I SANT PAU
- HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA
- HOSPITAL DEL MAR-PARC DE SALUT MAR
- INSTITUT CATALÀ L'ONCOLOGIA
- INSTITUT D'ASSISTÈNCIA SANITÀRIA DE GIRONA
- HOSPITAL UNIVERSITARI SANT JOAN DE REUS

Amb el suport de la Secció de l'Àmbit Sanitari de l'Associació Catalana de Salut Laboral