

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Warto stosować maseczki w pomieszczeniach

**Warto stosować maseczki w pomieszczeniach, bo zmniejszają emisję koronawirusa - przekonuje w rozmowie z PAP dr Paweł Grzesiowski. Zauważa przy tym, że z powodu niejednolitej komunikacji ludzie zaczęli powątpiewać, czy noszenie masek ma sens. Potrzebna jest więc skuteczna strategia informacyjna promująca profilaktykę.**

Ostatnio w sieci popularna jest infografika sugerująca, że o ile ryzyko zakażenia wirusem SARS-CoV-2 przy bliskim kontakcie z kichającą osobą wynosi 90 proc., to maseczka zmniejsza je do 30 proc. (zdrowy w maseczce), 5 proc. (kichający w maseczce), a nawet do mizernego 1, 5 proc. (zarówno zdrowy, jak i kichający są w maseczkach). Jeśli do obustronnie stosowanych maseczek dodać zachowaniu dystansu 2 metrów (z grubsza odpowiednik amerykańskich 6 stóp) ryzyko miałyby być zerowe.

"To trochę przesada" - komentuje w rozmowie z PAP dr Paweł Grzesiowski, prezes Fundacji "Instytut Profilaktyki Zakażeń". Przypomina, że według prestiżowego periodyku „Lancet” zastosowanie maseczki, dystansowania i mycia rąk łącznie daje zmniejszenie ryzyka zakażenia o 80 proc., czyli tylko do 20 proc.

„Niemniej jednak warto stosować maseczki w pomieszczeniach, bo zmniejszają emisję wirusa. Na ulicy nie ma to zwykle sensu, bo wirus nie przenosi się z wiatrem” - podkreśla specjalista.

Jako przykład podaje przypadek z USA, gdzie dwóch zakażonych fryzjerów przez tydzień strzygło klientów, nie wiedząc o swoim zakażeniu. Zarówno oni, jak i 140 strzyżonych nosili maseczki, dzięki czemu nikt z klientów nie uległ zakażeniu. "Zatem osoba zakażona będąca w maseczce może nie zakażać nawet przy bliskim kontakcie" - wskazuje rozmówca PAP.

Dr Grzesiowski zaznacza przy tym, że przyłbice, chusty czy szaliki albo nie filtrują wcale, albo są w stanie odfiltrować kilka procent wirusa. Nieco lepsze są maseczki bawełniane z kilkoma warstwami tkaniny lub z wkładanym z wymiennym filtrem, jednorazowe maseczki chirurgiczne, a najlepsze - maski typu FP2 i FP3 - dające ochronę rzędu odpowiednio 95 proc. i 99 proc.

Jego zdaniem bardzo dobrymi rozwiązaniami są szwajcarska maseczka z filtrem elektretowym (pole elektryczne przyciąga wirusy) czy szczelnie dopasowana amerykańska silikonowa maseczka z wymiennymi krążkami filtracyjnymi.

„Maseczki chirurgiczne opracowano, aby ochronić operowanego pacjenta przed wydechaniem przez chirurga powietrzem, dlatego nie są zbyt skuteczne jako ochrona noszącej je osoby. Takiej maski mogą używać w gabinecie, gdy pacjent siedzi w odległości 2 metrów. Przy zabiegu takim jak bronchoskopia potrzebna jest maseczka FP3. Osoby szczególnie narażone na powikłania COVID-19 - starsze, z nadciśnieniem, nowotworami czy cukrzycą - także powinny nosić najskuteczniejsze maseczki FP2 czy FP3” - opisuje ekspert.

Jak przypomina, w krajach azjatyckich, choćby z racji dużego zagęszczenia ludności, często zdarzały się epidemie, toteż władze prowadziły przepisy nakazujące noszenie maseczek. Z dobrym skutkiem.

Według dr. Grzesiowskiego w Polsce "najpierw maseczki obśmiewano, potem wprowadzono je w niewłaściwy sposób (na ulicy) i zrównano z szalikiem czy przyłbicą".

"Komunikacja była na tyle niejednolita, że ludzie zaczęli powątpiewać, czy to ma sens. A teraz, w lipcu budzimy się, uważając maseczki niemal za dar od Boga" - wskazuje. Zwraca uwagę, że wiele osób nawet nie zetknęło się z chorym na COVID-19, więc ponowne ich przekonanie do noszenia maseczek będzie dużo trudniejsze.

"Trzeba zachęcić media do promowania maseczek i dystansu. Potrzebna jest skuteczna strategia informacyjna promująca profilaktykę, a nie tylko komentowanie liczby zakażonych i zgonów. Potrzebujemy wielomiesięcznej, może wieloletniej kampanii, a nie kroniki wypadków" - uważa specjalista.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29843.html>



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

**Partnerzy**