

## [Akceptuje](#)

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](#)

# Maseczki ochronne na twarz - fakty, które trzeba znać

Zasłanianie ust i nosa za pomocą maseczek chirurgicznych lub innych, np. własnoręcznie wykonanych zakryć, od początku pandemii wywołuje sporo kontrowersji. Pomimo różnic w zaleceniach dotyczących stosowania maseczek, które obowiązują w różnych krajach,

**ekspersi zgodnie jednak przekonują, że ich używanie - we właściwy sposób - może pomóc w walce z COVID-19. Faktem jest, że zalecenia ekspertów, m.in. ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), dotyczące stosowania maseczek, istotnie się w tym roku zmieniały - w ślad za rozwojem pandemii, a także pojawianiem się nowych badań i dowodów naukowych na ten temat, jednak obecnie w kwestii zasłaniania ust i nosa mamy już dość powszechnie akceptowany międzynarodowy konsensus.**

## **Maseczki: fetysz czy skuteczna ochrona?**

Ekspersi podkreślają, że maseczki są jednym z wielu istotnych elementów kompleksowej strategii mającej na celu walkę z pandemią oraz profilaktykę zakażeń nowym koronawirusem.

„Samo stosowanie maseczek nie zapewnia odpowiedniego poziomu ochrony przed COVID-19. Oprócz tego konieczne jest także: utrzymywanie dystansu społecznego - odległości od innych wynoszącej minimum 1 metr, częste mycie rąk, a także unikanie dotykania twarzy oraz maseczki” - czytamy w aktualnie obowiązujących zaleceniach WHO.

Dodajmy, że na długiej liście sposobów ochrony przed zakażeniem (siebie oraz innych ludzi) są także: unikanie zatłoczonych miejsc, przestrzeganie etykiety kaszlu i kichania (poprzez zasłanianie ust i nosa łokciem lub chusteczką), a także pozostawanie w domu w ramach samo-izolacji w razie wystąpienia nawet łagodnych objawów wskazujących na infekcję układu oddechowego.

Jednocześnie WHO przypomina, że w razie wystąpienia silnych objawów infekcji, takich jak m.in. wysoka gorączka i trudności z oddychaniem, należy skontaktować się z lokalnymi służbami medycznymi, ale najlepiej, jeśli to możliwe, najpierw zdalnie, czyli korzystając z dostępnych rozwiązań telekomunikacyjnych.

## **Maseczki: chirurgiczne czy własnej roboty?**

Przechodząc do szczegółowych zaleceń WHO odnośnie stosowania maseczek, warto zacząć od tego, kto i w jakich sytuacjach powinien przykładać do tej kwestii szczególną wagę.

Co ciekawe, WHO wyróżnia w tej sprawie dwie ścieżki postępowania, w zależności od... rodzaju maseczek.

Pierwsza rekomendacja dotyczy stosowania maseczek medycznych (czyli tzw. chirurgicznych).

„Maseczki medyczne mogą ochronić osoby je noszące przed zakażeniem się, a także zapobiegać rozprzestrzenianiu wirusa przez osoby zakażone” - podkreśla WHO w aktualnej wersji zaleceń dotyczących maseczek.

Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje stosowanie maseczek medycznych następującym grupom osób:

- pracownikom służby zdrowia
- osobom mającym symptomy COVID-19, w tym również łagodne
- opiekunom osób chorych na COVID-19 lub podejrzewanych o tę chorobę, działających poza służbą zdrowia

- osobom z grup ryzyka (w wieku 60+, a także wszystkim osobom z chorobami współwystępującymi), przebywającym w miejscach o wysokim ryzyku zakażenia, w których nie są w stanie zachować dystansu od innych ludzi wynoszącego minimum 1 metr.

Druga rekomendacja dotyczy stosowania zakryć ust i nosa innych niż maseczki medyczne, czyli np. wykonanych własnoręcznie. Eksperci WHO popierają ich powszechne stosowanie w miejscach publicznych, w których istnieje duże ryzyko zakażenia i gdzie trudno jest zachować dystans społeczny, takich jak np. komunikacja publiczna czy sklepy.

Jednocześnie WHO podpowiada, jak powinny być wykonane maseczki niemedyczne, aby jak najlepiej spełniały swoją ochronną rolę. Chodzi przede wszystkim o ich odpowiedni, ergonomiczny kształt, dzięki któremu zakrywają usta, nos oraz brodę, a także jak najściślej przylegają do twarzy, m.in. dzięki odpowiednim gumkom lub wiązaniom mocującym. Kolejna ważna rzecz, która zwiększa skuteczność takich nieprofesjonalnych zakryć twarzy to ich wielowarstwowość – powinny składać się przynajmniej z 3 warstw różnych materiałów, które z jednej strony umożliwiają swobodne oddychanie, a z drugiej jak najlepiej wyłapują z powietrza drobinki (kropelki) mogące przenosić patogeny.

## **Z czego najlepiej zrobić maseczkę?**

Jeśli ktoś zdecyduje się na samodzielne uszycie maseczki ochronnej wielokrotnego użytku, to WHO podpowiada, że najlepiej nadają się do tego następujące materiały:

- wewnętrzna warstwa: bawełna,
- środkowa warstwa: włóknina polipropylenowa,
- zewnętrzna warstwa: włóknina poliestrowa.

## **Maseczki: jak bezpiecznie używać**

Eksperci WHO jednocześnie ostrzegają, że nieumiejętne stosowanie maseczek może przynieść więcej szkody niż pożytku! Dlatego warto znać podstawowe zasady higieny związane z używaniem maseczek, które obejmują m.in.:

- dokładne mycie rąk przed ich zakładaniem i po ich zdjęciu
- unikanie dotykania maseczki dłońmi w trakcie jej noszenia
- zmianę maseczki na nową, gdy się zabrudzi lub mocno zawilgoci
- ostrożne zdejmowanie maseczek - bez dotykania ich przedniej części (jedynie za gumki / sznurki mocujące)
- w przypadku maseczek wielokrotnego użytku należy je prać / dezynfekować przynajmniej raz dziennie (najlepiej w gorącej wodzie, w temperaturze co najmniej 60 stopni, z dodatkiem detergentu lub mydła).

## **Gdzie trzeba nosić maseczki w Polsce**

Zgodnie z aktualnymi przepisami prawa, w naszym kraju obowiązkowe jest zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych, gdy nie można zachować 1,5-metrowej odległości od innych ludzi. W praktyce oznacza to obowiązek zakładania maseczek lub innego rodzaju zakryć ust i nosa przede wszystkim w przestrzeni zamkniętej, zwłaszcza w sklepach i komunikacji zbiorowej, ale także w przychodniach, kościołach czy na poczcie. Jest jednak wiele wyjątków od tej reguły, np. nie trzeba zakrywać ust i nosa w restauracji lub barze – gdy zajmie się miejsce przy stoliku.

-

Z powszechnego obowiązku zakrywania ust i nosa w miejscach publicznych zwolnione są w Polsce jedynie osoby, które mają: całościowe zaburzenia rozwoju, zaburzenia psychiczne, niepełnosprawność intelektualną (w stopniu umiarkowanym, znacznym albo głębokim), a także osoby, mające trudności w samodzielnym zakryciu lub odkryciu ust czy nosa.

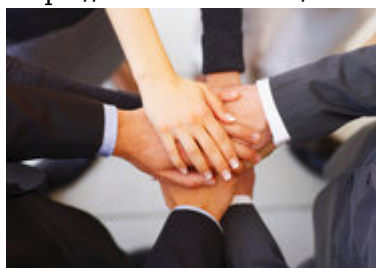
Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że nie ma zbyt wielu przeciwwskazań medycznych do zasłaniania ust i nosa. Od 1 września ma zostać wprowadzony obowiązek posiadania zaświadczenia potwierdzającego takie przeciwwskazania.

Na koniec warto jeszcze wspomnieć o tym, że zgodnie z przepisami, które weszły w życie 8 sierpnia - dotyczącymi określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, na powiaty z największymi przyrostami liczby zakażeń w Polsce nakładane są dodatkowe wymogi sanitarno-epidemiologiczne. Chodzi o tzw. strefy „czerwone” i „żółte”, w których, poza ograniczeniami przewidzianymi dla całej Polski, czasowo obowiązują specjalne, bardziej surowe rygory, w porównaniu do reszty kraju.

I tak np. w strefie czerwonej obowiązuje m.in. zakaz organizowania kongresów i targów oraz działania sanatoriów, wesołych miasteczek i parków rozrywki. W kościołach lub innych obiektach kultu dopuszczalne jest 50 proc. obłożenia budynku. Liczba osób biorących udział w uroczystościach rodzinnych i weselach została ograniczona do 50, z wyłączeniem obsługi. Ponadto, w czerwonych strefach wszędzie w przestrzeni publicznej wymagane jest zakrywania ust i nosa!

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29876.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**