
GHID ECHIPAMENTE DE PROTECȚIE

Acest ghid a fost elaborat în comun de către membrii Grupului de lucru CCIFER, care împărtășesc bunele practici ale companiilor respective.

Amintirea obiectivelor acestui grup de lucru instituit la jumătatea lunii aprilie 2020:

- Co-construi cele mai bune practici pentru a satisface această necesitate fără precedent de protecție antivirus
- Identificarea și trimiterea furnizorilor către care să privilegieze comunitatea noastră franco-română
- Stimulează producția acestui echipament în România

Cuprins

PREAMBUL	3
MĂȘTILE	4
Cum să alegi protecția respiratorie ?	4
Care sunt normele de respectat în ceea ce privește măștile ?	5
Recomandări pentru alegerea unei măști	7
Bune practici de utilizare	9
KIT DE PROTECȚIE	12
Focus pe mănuși	12
Focus pe dezinfectanți	14

Preambul

Acest ghid este creat în contextul crizei sanitare COVID 19.

El se adresează companiilor membre CCIFER și are ca obiectiv **detalierea anumitor echipamente de protecție**, în principal măștile, care vin **in completarea măsurilor preventive de protecție**, astfel încât salariații dumneavoastră să fie protejați în momentul reluării activității.

Având în vedere prima etapă de ridicare a restricțiilor, toate companiile trebuie să își **reorganizeze activitatea în conformitate cu cerințele regimului sanitar și epidemiologic**. Aceasta implică numeroase acțiuni de natură diferită (amenajarea spațiilor care permit distanțarea socială, instruirea / prevenirea comportamentelor pentru a fi adoptate de către angajați, noile proceduri de organizare și muncă etc.) și în special **obligația de a folosi echipament de protecție individuală**.

CCIFER își propune să concentreze inițial acest ghid pe măști, mănuși și dezinfectanți, luând în considerare faptul că gama echipamentelor de protecție legate de COVID-19 este mai largă.

Este vorba despre recomandări concepute pentru a vă ajuta să alegeți materialul cel mai potrivit, știind că **fiecare companie are, înainte de toate, responsabilitatea de a respecta directivele statului și de a face propriile alegeri ținând cont de specificitățile domeniului și de recomandările departamentului de Sănătate și Securitate la locul de muncă**.

Trebuie menționat că acest ghid intervine înaintea directivelor referitoare la planul pentru starea de alertă și că este recomandat să se actualizeze aceste orientări cu privire la noile măsuri pe care le va decide statul român.

Măștile

Cum să alegi protecția respiratorie ?

Ar fi bine să ținem cont de o multitudine de criterii când vine vorba despre alegerea unei măști, precum utilizarea acesteia, tipul de mască, nivelul de protecție convenit etc.

Utilizare

În funcție de nivelul de expunere al personalului la virus :

- Personalul în contact direct și permanent cu publicul/clienti
- Personalul care are contact ocazional cu publicul/clienti
- Personalul care are interacțiuni regulate cu alți angajați
- Personalul din birouri care nu are contact direct cu publicul
- Personalul care are contact cu spitale și personal medical sau lucrează în zone oficiale de carantină (declarate de Guvern)

Tipul de mască

Există 3 tipuri principale de măști, care dispun de funcții, norme și obiective diferite :

- **Măștile de protecție respiratorie** (FFP 1, 2 sau 3), care protejează purtătorul măștii de inhalarea particulelor suspendate în aer, posibil purtătoare de agenți infecțioși (și mai ales de picăturile mari de salivă);
- **Măștile cunoscute drept "chirurgicale"** care limitează contaminarea mediului exterior, precum și contaminarea altor persoane, evitând împrăștierea picăturilor de salivă emise de către purtătorul măștii;
- **Măștile de protecție/ alternative** create în contextul pandemiei COVID-19 și utilizate cu precădere în activități profesionale din afara domeniului medical.

Reglementări în vigoare

Fiecare tip de mască este supus unor norme și reglementări diferite, în funcție de țară. În cadrul acestor norme, regăsim anumite categorii, pentru determinarea nivelului de protecție. Puteți consulta [aici](#) ghidul formalizat de către Agenția Europeană pentru Sănătate și Securitate în Muncă.

De unică folosință sau reutilizabilă

Măștile chirurgicale sunt exclusiv dispozitive medicale de unică folosință. Măștile de protecție, în schimb, sunt reutilizabile. În cazul măștilor de protecție cu filtru, este posibilă înlocuirea filtrului, odată ce acesta este saturat.

Durata eficienței

Durata eficienței unei măști variază în funcție de utilizare. În funcție de mască, poate fi utilizată de la 3 până la 8 ore. O mască la un preț atractiv poate fi asociată unei durate de utilizare scurte, ceea ce este adesea menționat de către fabricant.

Confortul

Există diferite mărimi de măști, adaptabile în funcție de morfologia persoanei care le folosește. Mai mult, măștile de protecție pot și de asemenea prevăzute cu o valvă (sau supapă) de expirație, pentru îmbunătățirea confortului utilizatorului. De asemenea, ele pot acoperi și ochii, în cazul în care o protecție oculară este necesară, ceea ce înseamnă că discutăm despre măști complete sau integrale.

Care sunt normele de respectat în ceea ce privește măștile ?

Fiecare tip de mască este supus unor norme și reglementări diferite, în funcție de țară sau de zona geografică.

Măștile de protecție

În prezent, în România nu există reglementări cu privire la măștile alternative, textile sau non textile.

Este preferabil să citiți specificațiile produsului și rezultatele testelor de filtrare, pentru a vă asigura că produsul răspunde nevoilor dumneavoastră.

Măștile chirurgicale

Aceste măști sunt testate **în ceea ce privește sensul expirației** (din interior spre exterior). Testele țin cont de eficiența filtrajului bacterian. Ele răspund normelor, precum: Norma europeană EN 14683.

În conformitate cu această normă, există trei tipuri de eficiență:

- Tipul I sau EFB1 cu o rată de filtrare bacteriană de peste 95%.
- Tipul II sau EFB2 cu o rată de filtrare bacteriană de peste 98%.
- Tipul R : norma europeană prevede de asemenea un test de rezistență la proiecțiile de tip IR și IIR, IIR fiind cel mai rezistent.

Măștile de protecție

Aceste măști sunt testate **în ceea ce privește sensul inspirației** (din exterior spre interior). Testele țin cont de eficiența filtrului și de potrivirea pe față. Ele trebuie să răspundă următoarelor norme: Norma europeană EN 149 : 2001.

În conformitate cu aceste norme, există trei categorii de echipamente de protecție respiratorie de unică folosință, cu filtru împotriva particulelor :

- FFP1: cea mai slabă capacitate de filtrare dintre cele trei măști; procent de filtrare de aerosoli de minim 80% și arcuire spre interior de maxim 22%; în principal folosită în calitate de mască anti-praf (pentru bricolaj și diverse lucrări);
- FFP2: procent de filtrare de cel puțin 94% și arcuire spre interior de maxim 8%; principal folosită în construcții, agricultură, industrie farmaceutică și pentru personalul medical ca protecție împotriva virusurilor gripale (gripă aviară, SARS, pneumonie, tuberculoză și coronavirus);
- FFP3: procent de filtrare de cel puțin 99% și arcuire spre interior de maxim 2%; este vorba despre masca ce filtrează cel mai mult dintre cele enumerate, care protejează împotriva celor mai fine particule, precum cele de azbest.

Recomandări pentru alegerea unei măști

De ce să alegi o mască facială simplă ?

Apartin categoriei de măști non sanitare, destinată măsurilor de prevenție și de distanțare fizică. Nu este destinată protejării celui care poartă masca, ci persoanelor din proximitatea acestuia. Eficiența sa este suficientă în cazul unei apropieri de scurtă durată, în transporturile în comun sau la locul de muncă.

Există mai multe tipuri de măști cu un nivel de filtrare diferit pentru picăturile de salivă infecțioase, astfel încât să poată răspunde diferitelor nevoi de folosire.

De ce să alegi o mască chirurgicală ?

O mască de protecție de tip "chirurgicală" este un echipament medical de unică folosință. Ea protejează împotriva agenților infecțioși transmisibili prin picăturile de salivă. Pe de altă parte, nu protejează împotriva agenților infecțioși transmisibili în aer. De aceea, nu poate împiedica o posibilă contaminare a persoanei care o folosește.

O mască chirurgicală permite două lucruri :

- În timpul expirației, evitarea împrăștierii picăturilor de salivă sau de secreții ale căilor respiratorii superioare;
- Protejarea celui care o poartă de eventualele infecții transmisibile prin picături și alte lichide biologice. În acest ultim caz, masca chirurgicală acționează ca un strat impermeabil. De asemenea, poate fi prevăzută cu o vizieră pentru protejarea ochilor.

De ce să alegeți o mască de protecție ?

O mască de protecție este un echipament de protejare individuală. Împiedică purtătorul să inhaleze aerosoli (praf, fum, ceață), precum și vapori sau gaze (dezinfectanți, gaze anestezice) periculoase pentru sănătate. De asemenea, îl protejează împotriva agenților infecțioși transmisibili prin aer, prin urmare împotriva contaminării cu un virus precum coronavirus, SARS, H1N1 etc.

Măștile de protecție se împart în două categorii: dispozitive de izolare (care nu sunt incluse în acest ghid) și dispozitive de filtrare.

Măștile de protecție cu filtru sunt compuse dintr-un material facial și un dispozitiv de filtrare. Uneori, filtrul este integrat în piesa destinată feței. În funcție de tipul de filtru, masca va fi eficientă doar împotriva particulelor sau numai împotriva anumitor gaze și vapori sau împotriva particulelor, gazelor și vaporilor.

Măștile de protecție cu filtru pot fi echipate uneori cu o valvă (sau supapă) pentru expirație pentru a ameliora confortul utilizatorului. Defapt, valva permite evitarea condensului în interiorul măștii sau aburirea ochelarilor și ajută să se inspire și să se expire ușor.

De reținut că măștile de protecție îi protejează, în mod egal, pe cei care le poartă împotriva inhalării agenților infecțioși transmisibili pe calea „picăturilor”.

Ce măști trebuie utilizate în cazul în care munca nu permite respectarea distanței recomandate de măsurile de protecție?

În cazul în care anumite lucrări desfășurate în cadrul unei activități profesionale nu permit respectarea distanței preconizate prin intermediul măsurilor restrictive, ajungându-se la această concluzie după o analiză a postului, preconizarea de utilizare a măștii este următoarea, pentru transportul încărcăturilor sau orice alt tip de operațiune care necesită munca mai multor operatori în imediata proximitate a unora față de alții:

- Utilizarea de către fiecare muncitor a unei măști de protecție având un nivel minim de filtrare de 90 până la 95% (excluderea măștilor de protecție cu o eficiență de filtrare de 70 până la 80%);
- În caz de efort intens, luați în considerare schimbarea măștii de protecție înaintea termenului de 4 ore de utilizare, sau în caz de disconfort la purtare. În orice caz, trebuie privilegiată utilizarea unei măști FFP, a cărei purtare face obiectul testelor în ceea ce privește normele;
- În cazul lucrărilor efectuate de mai mulți operatori într-un mediu închis fără ventilație, purtarea măștilor FFP ar trebui să fie privilegiată.

În orice caz, purtarea unei măști vine în completarea măsurilor de prevenție, dar nu le înlocuiește.

Cum vă puteți asigura că nivelul de protecție al măștii folosite este adecvat activității desfășurate ?

Performanțele pe care le revendică producătorul cu privire la securitate și performanță, sunt menționate în instrucțiuni sau pe etichetă. Ar trebui, prin urmare, să ne raportăm și să respectăm instrucțiunile de utilizare ale producătorului menționate în instrucțiuni sau pe etichetă. În orice caz, utilizarea măștilor se face complementar măsurilor de distanțare fizică.

Bune practici de utilizare



CUM SĂ-MI PUN MASCA CHIRURGICALĂ ?



Mă spăl pe mâini



Întorc masca în direcția bună (cu marginea metalică în sus, partea albă spre mine)



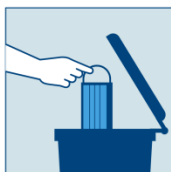
Trec elasticile prin spatele capului, de o parte și de alta a urechilor



Fixez partea metalică a măștii și o ajustez pe nas



Pentru a o da jos, nu ating decât elasticul de prindere



Arunc masca



Și mă spăl pe mâini



CUM SĂ-MI PUN MASCA FFP2 ?



Mă spăl pe mâini



Întorc masca în direcția bună (cu marginea metalică în sus)



Trec elasticile prin spatele capului, de o parte și de alta a urechilor



Verific că masca îmi acoperă bine bărbia



Fixez partea metalică a măștii și o ajustez pe nas



Pentru a o da jos, nu ating decât elasticul de prindere



Arunc masca și mă spăl pe mâini

Care este durata maximă de purtare a măştii ?

Aceste măşti sunt de unică folosinţă:

- Masca de uz medical (chirurgical) : nu poate depăşi maxim 4 ore de utilizare a aceleaşi măşti chirurgicale, conform instrucţiunilor de utilizare ale producătorului;
- Masca FFP : nu poate depăşi maxim 8 ore de utilizare a aceleaşi măşti de protecţie respiratorie de tip FFP conform instrucţiunilor de utilizare ale producătorului.

În cazul în care strănutăţi , beţi sau mâncaţi, masca va trebui, de asemenea, schimbată.

În orice caz, consultaţi indicaţiile menţionate pe ambalajul măştilor.

Cum să vă puneţi, să utilizaţi şi să daţi jos o mască ?

(Aceste recomandări se aplică tuturor tipurilor de măşti)

1. Înainte de a pune o mască, se spală mâinile cu apă şi săpun sau cu gel hidroalcoolic;
2. Aplicaţi masca astfel încât să acopere nasul şi gura şi asiguraţi-vă că o ajustaţi cât mai bine pe faţă; verificaţi absenţa jetului de aer spre ochi în timpul unei expiraţii puternice;
3. Când purtaţi masca, evitaţi să o atingeţi; să o deplasaţi; de fiecare dată când atingeţi o mască folosită, spălaţi-vă pe mâinile cu apă şi săpun sau cu gel hidroalcoolic;
4. Dacă strănutăţi, schimbaţi masca ;
5. Dacă aveţi nevoie să beţi sau să mâncaţi, schimbaţi masca;
6. Când se umezeşte, o înlocuiţi cu o mască nouă şi nu reutilizaţi măştile de unică folosinţă;
7. Pentru a da jos o mască: dacă purtaţi mănuşi, le daţi jos şi vă spălaţi mâinile cu apă şi săpun sau cu gel hidroalcoolic. Apoi înlăturaţi masca prin spate (nu atingeţi partea din faţă a măştii); se aruncă imediat într-un coş de gunoi cu capac; se spală mâinile cu apă şi săpun sau cu gel hidroalcoolic.

Măsurile de protecție

REFLEXELE PE CARE TREBUIE SĂ LE ADOPTĂM

Măsurile de prevenție pe care trebuie să le adoptăm



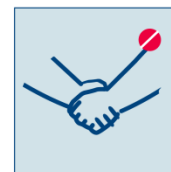
Spălați-vă în mod regulat mâinile



Tușiți sau strănuțați în cot sau într-un șervețel



Utilizați un șervețel de unică folosință și aruncați-l



Salutați-vă fără a vă strânge mâna, evitați îmbrățișările



În interiorul birourilor, se recomandă existența unui spațiu suplimentar între angajați – de cel puțin 2 birouri între colegi – de cel puțin 2 metri.

Dacă sunteți singuri la birou și nu vorbiți cu ceilalți, nu este nevoie să purtați o mască. Dacă sunteți într-un open space sau interacționați cu colegii, masca devine obligatorie.

Kit de protecție

Complementară măsurilor de protecție, o bună practică ar fi punerea unui Kit de protecție la dispoziția angajaților. În funcție de nivelul de expunere al meseriei angajatului, kit-ul ar putea conține :

- Numărul de măști necesare pentru angajați (pe parcursul unei zile de muncă astfel încât să poată parcurge drumul dintre casă/muncă)
- Gel hidroalcoolic pentru mâini (în mod special pentru personalul care efectuează deplasări)
- Mănuși de unică folosință

Focus pe mănuși

Mănușile de unică folosință pot fi produse din nitril, vinil sau latex, conform producătorilor se propun mai multe mărimi (de la S la XL).

Bune practici de utilizare

CUM SĂ NE PUNEM ȘI SĂ NE SCOATEM MĂNUȘILE DE UNICĂ FOLOSINȚĂ

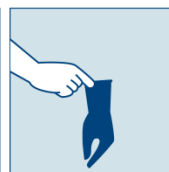
Mănușile se utilizează pentru crearea unei bariere între mâinile dvs. și suprafețele sau lichidele biologice posibil contaminate: salivă, mucozități etc.

De exemplu, pentru aspirațiile endotraheale și pentru manevrele de decongestionare folosirea mănușilor de unică folosință este obligatorie. Este important ca mănușile să fie utilizate o singură dată, deoarece pot fi contaminate. Menținerea în permanență a mănușilor este înșelătoare, deoarece poate oferi un fals sentiment de siguranță. Această senzație poate determina neglijarea măsurilor de igienă și atingerea multor suprafețe posibil contaminate: mânerele ușilor, autoturisme, echipamente, telefoane.

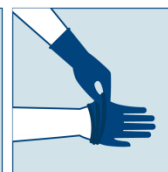
CUM SĂ ÎȚI PUI MĂNUȘILE



Spălați-vă mâinile cu apă și săpun sau cu gel hidroalcoolic



Aveți grijă să nu atingeți decât o mică parte a mânușii

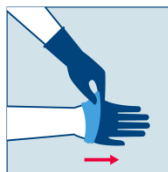


Evitați să vă atingeți antebrațul cu mâna care are deja mănușă

CUM SĂ ÎȚI DAI JOS MĂNUȘILE



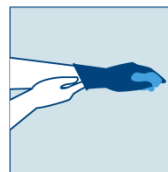
Apucați prima mănușă de partea exterioară, în apropierea incheieturii



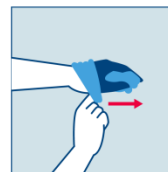
Dați-vă jos mănușa întorcând-o spre interior. Aveți grijă să nu atingeți exteriorul mânușii



Puneți mănușa murdară în mâna care are în continuare mănușă



Dați-vă jos a doua mănușă introducând degetele între piele și mănușă



Întoarceți pe dos a doua mănușă fără a atinge suprafața exterioară



Aruncați mănușile într-un coș de gunoi special (Deșeurii din activități medicale cu riscuri infecțioase și similare)

- Înainte și după fiecare utilizare a mănușilor gândiți-vă să vă spălați pe mâini!
- Mănușile sunt de unică folosință!
- Nu le spălați, nu le reutilizați!
- A avea o cremă hidratantă de mâini ar putea să se dovedească util la finalul zilei.

Mănușile vă pot da falsa impresie că sunteți protejați, când ele ar putea să vă infecteze (deoarece mănușile pot fi în mod egal contaminate). Mănușile pot răspândi infecția altor persoane din jurul vostru, este necesar să vă formați obiceiul să vă spălați și să vă dezinfecțați mâinile în timpul lucrului, și desigur, acasă.

Mănușile trebuie purtate de către persoanele expuse unui risc ridicat de contaminare, precum personalul medical sau muncitorii din industrie, unde folosirea mănușilor este deja obligatorie.

Focus pe dezinfectanți

Este recomandată utilizarea dezinfectanților care au 60% și 70% alcool. Pentru mai mult de 70%, cantitatea este foarte importantă și există un risc de erupții cutanate. Puteți găsi aceste informații pe flacon. De asemenea, puteți verifica dacă testele au fost efectuate, astfel încât să existe o acțiune microbicidă – care distruge microbii, virusurile, bacteriile etc. (norma SR EN ISO 13727).

Nu trebuie să pierdem din vedere că, gelurile hidroalcoolice, deși foarte practice, nu spală mâinile, ci doar distrug virusurile, bacteriile și alți microbi.