

DOSSIER



**É OBBLIGATORIO
USARE
LA MASCHERINA**



Domande comuni sull'uso delle mascherine di protezione per le vie respiratorie

Quando esco di casa devo averla?

Sì, va tenuta sempre a portata di mano rispettando le regole di igiene.

Se passeggio in un centro abitato devo indossarla?

Sì, ogni volta che si sia in prossimità di una persona non convivente. Il testo del decreto parla di «tutti i luoghi all'aperto, allorché si sia in prossimità di altre persone non conviventi».

Se passeggio in una zona isolata devo indossarla?

No, ma bisogna essere pronti a metterla se si incontrano altre persone.

Se mi fermo per strada o in una piazza devo indossarla?

Sì, il decreto prevede l'«obbligo di indossarla in tutti i luoghi all'aperto ad eccezione dei casi in cui, per le caratteristiche dei luoghi o per le circostanze di fatto, sia garantita in modo continuativo la condizione di isolamento rispetto a persone non conviventi».

Che cosa devo fare se prendo un mezzo pubblico?

Alla fermata, per salire a bordo e lungo tutto il tragitto bisogna sempre indossarla.

Se vado in macchina devo indossarla?

No, se si è da soli o con i congiunti.

Sì, se a bordo si trasportano persone anche familiari ma non conviventi. Lo stesso vale per le moto.

Come devo comportarmi per gli altri mezzi di trasporto?

Non devo usarla se vado in bicicletta o sul monopattino.

Se faccio attività motoria devo usarla?

No, sia all'aperto sia al chiuso non deve essere indossata a meno che non si riesca a mantenere la distanza di 2 metri dalle altre persone.

Se sto in ufficio devo usarla?

Sì, è obbligatoria sempre al chiuso. No se si è in stanza da soli.



Devo usarla in casa?

No, se si è con persone congiunti. Sì, in tutti gli altri casi.

Se entro nei negozi devo usarla?

Sì, è obbligatoria.

Al ristorante o al bar devo usarla?

Al ristorante si deve indossare quando non si sta seduti al tavolo. Al bar si deve indossare prima e dopo la consumazione di cibo e bevande e in questo caso va mantenuta la distanza di un metro.

Al pub e nelle birrerie devo usarla?

Sì, all'interno di pub, birrerie e altri locali la mascherina va indossata sempre e si può abbassare quando si mangia e si beve. All'esterno dei locali - dunque se porto un bicchiere o un panino fuori - valgono le stesse regole.

I minori devono indossarla?

Sì, è obbligatoria dai 6 anni in su.

Le persone con disabilità devono indossarla?

Sono esentati coloro che hanno patologie o disabilità incompatibili con la copertura di naso e bocca e «coloro che per agire con loro abbiano la stessa incompatibilità».



Comportamenti maggiormente scorretti in riferimento all'utilizzo delle mascherine:

1. Indossare la mascherina sotto il naso

La mascherina deve **aderire perfettamente** ai lati del volto e coprire interamente naso e bocca (fonti principali di contagio e diffusione del Covid). Non dovrebbe permettere uscita d'aria dai lati o intorno al naso (per tale motivo non è consigliabile indossare la mascherina con la barba lunga). **I bambini** non dovrebbero avere mascherine troppo grandi, ma fatte su misura per i loro visini. Se mal posizionata, la mascherina perde qualsiasi utilità.

2. Posizionarla sotto il mento o lasciarla pendere da un orecchio

Queste posizioni come tenere la mascherina sulla fronte o sulla nuca sono altrettanti errori. Il "sottogola" è la posizione peggiore: i virologi sottolineano come il rischio che diventi **umida di sudore** favorisca l'ingresso del virus e il contagio.

Motivo per cui quando l'interno diventa umido, la mascherina **deve essere subito gettata via o lavata se lavabile**.

Anche la pratica di tenerla appesa a un solo orecchio è sconsigliabile: **la parte interna della mascherina** (che sarà a contatto con la bocca) viene **esposta alle più varie contaminazioni** e un movimento come togliere gli occhiali o altro **può farla cadere a terra** rendendola inutilizzabile.

3. Tenerla sul gomito/braccio/polso, in tasca o in borsa

Sul gomito l'interno entra a contatto con **parti della pelle che sono comunque esposte** (magari abbiamo appena starnutito contro il gomito) e che sfiorano diverse superfici e c'è il rischio di maneggiare troppo e con le mani sporche la parte interna che dovrebbe invece essere incontaminata.

È fortemente sconsigliato anche indossare una mascherina chirurgica dopo averla tenuta in tasca, perché in questo modo si rischia di **rovinare il filtro**, sguaiarla o renderla inefficace. Se non siamo positivi, la parte più contaminata è l'esterno e di conseguenza la tasta potrà risultare **contaminata**.

Dobbiamo pensare alla mascherina come a **un oggetto potenzialmente contaminato**. La soluzione ideale sarebbe di portare con sé una **bustina di plastica** o di carta, nella quale riporre la mascherina quando non viene utilizzata.

4. Toccarla troppo



L'errore classico è quello di toccarla troppo. Per maneggiare una mascherina nuova, o appena lavata e sanificata, è importante avere lavato bene le mani e **tenerla dai cordini laterali**, evitando di toccare la parte centrale che resterà a contatto con la faccia. L'altro errore, una volta indossata correttamente, è quello di continuare a toccarla, anche solo per farla aderire meglio. **La parte esterna teoricamente è la più contaminata**, quindi se la tocchiamo facciamo passare il virus dalla mascherina alle mani. Se la mascherina viene fatta aderire al viso, è necessario lavarsi subito le mani. Lo stesso vale per quando viene sfilata definitivamente: è importante maneggiarla dai cordini laterali, per evitare di toccare la parte centrale.

5. Non gettare via le mascherine monouso

Altro errore è **non gettare via le mascherine monouso e riutilizzarle**, tipicamente le chirurgiche, o comunque tutte le mascherine che non sono riutilizzabili.

La durata di una mascherina dipende anche dai fattori ambientali. Le mascherine più comuni e diffuse, come quelle usa e getta o riutilizzabili di tessuto, **non dovrebbero essere indossate per più di 3-4 ore a seconda dei modelli, o quando si inumidiscono (o si sporcano)**. Respirandoci dentro, si accumulano umidità e polveri, che possono favorire la formazione di batteri e di altri agenti potenzialmente dannosi per la salute. Al termine dell'uso o della giornata **le monouso chirurgiche vanno per forza gettate via**, pena l'inefficacia della protezione.

6. Gettare le mascherine chirurgiche male

Gettare le mascherine monouso nell'umido o nella raccolta per la plastica. Le mascherine **vanno gettate via nella raccolta indifferenziata**. Sarebbe meglio fossero a loro volta chiuse in un ulteriore sacchetto, in modo che non sia possibile l'eventuale contaminazione degli operatori.

7. Non lavare le mascherine di stoffa

Sbagliato anche non lavare dopo un solo utilizzo (salvo indicazioni) le mascherine di stoffa: serve un lavaggio in lavatrice con detersivo e una temperatura di almeno 60 °C per 30 minuti. Bene asciugarle all'aria aperta, con asciugatrice o asciugacapelli. È sconsigliato l'uso di ammorbidenti che potrebbero ostruire le maglie del tessuto. Ci sono anche mascherine che vanno lavate a freddo e meno frequentemente. Sulla confezione vengono indicate le norme di un corretto uso e igienizzazione.