

# Siedem kroków zapewniających prawidłowe użycie maski ochronnej podczas pracy

Przestrzeganie poniższych, prostych zasad, pomoże prawidłowo założyć i ściągnąć maskę ochronną i sprawi, że Ty i wszyscy wokół będziecie bezpieczni.

## ① Umycie rąk



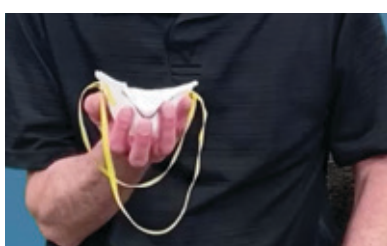
Umyj ręce wodą i mydłem lub płynem do dezynfekcji rąk, zawierającym nie mniej niż 60% alkoholu.

## ② Sprawdzenie maski

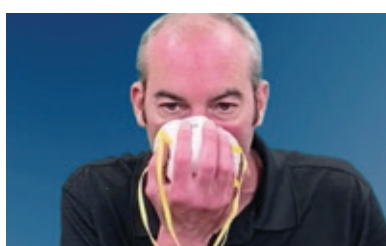


Sprawdź czy maska nie jest uszkodzona. Jeśli jest zniszczona, bądź zawilgocona, nie używaj jej pod żadnym pozorem.

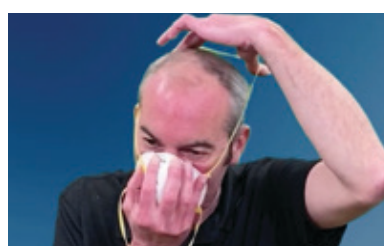
## ③ Zakładanie maski



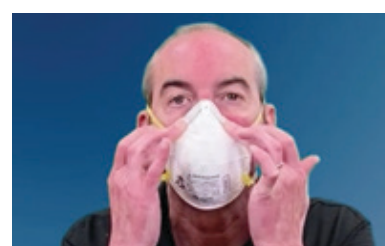
Chwyc maskę w obydwie dłonie tak, aby część ochraniającą nos znajdowała się w koniuszkach palców, a paski do jej zawiązywania zwisały luźno w dół.



Zakryj maską usta i nos, po czym upewnij się, że między twarzą a maską nie ma żadnego prześwitu (spowodowanego np. przez zarost, włosy czy okulary).

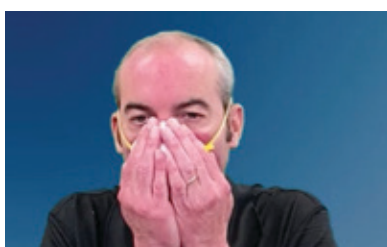


Przełóż pasek do wiązania wokół głowy i zawiąż go z tyłu. Jeśli maska ma dwa paski, przełóż ten dolny wokół szyi i poniżej uszu. Paski nigdy nie mogą przeplatać się nawzajem.



Jeśli maska jest wyposażona w metalowy zacisk na nos, koniuszkami palców obu rąk dopasuj tę część do kształtu własnego nisa.

## ④ Regulacja maski



Położ obie dłonie na masce po czym weź szybki wdech i wydech. Jeśli czujesz, że powietrze ulatnia się przez nos, ponownie wyreguluj część nosową. Jeśli zaś bokami maski, popraw jej wiązania.



Powtarzaj tę czynność, aż do momentu, w którym maska będzie całkowicie uszczelniona. Jeśli nie możesz tego osiągnąć, załóż inną maskę.

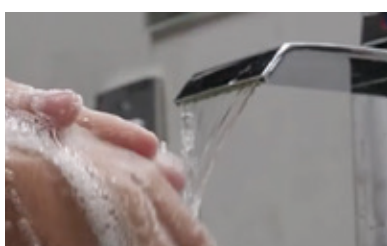
## ⑤ Noszenie maski



Staraj się nie dotykać maski rękoma, gdy już ją założył. **Jeśli do tego dojdzie, natychmiast umyj ręce.**

*Uwaga: jeśli jest to maska wielokrotnego użytku, przed jej sprawdzeniem i założeniem na twarz konieczne włoż rękawice. Unikaj dotykania oczu, nosa, ust, czy policzków w czasie tego procesu.*

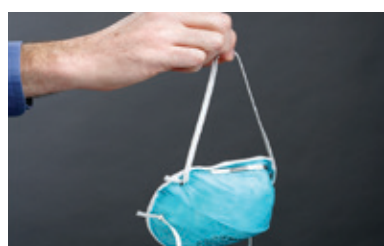
## ⑥ Ściąganie maski



Umyj ręce.



Ściągaj maskę od tyłu. Nie dotykaj jej przedniej części.



Jeśli zapasy środków ochronnych są wystarczające i maska nie musi być ponownie użyta, wyrzuć ją do zamkniętego pojemnika na śmieci, po czym dokładnie umyj ręce.

W celu uzyskania dalszych informacji obejrzyj krótki film "Zakładanie i ściąganie maski ochronnej". ▶



**OSHA**<sup>®</sup>  
www.osha.gov

Wydział ds.  
Bezpieczeństwa i  
Higieny Pracy

**1-800-321-OSHA (6742)**  
TTY 1-877-889-5627