

NEWS

Mascherine: quando servono, come usarle

L'uso della mascherina è un tema dibattuto su cui regna molta confusione. Attualmente l'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda di indossarne una solo in caso di sintomi o per assistere un malato. Tuttavia il loro uso è molto diffuso e forse verranno riviste le indicazioni. Quali protezioni garantiscono? E Come utilizzarle? Facciamo chiarezza.

03 aprile 2020

di | Simona Ovidia



Il tema delle mascherine protettive è molto dibattuto e regna la più grande confusione, sia per quanto riguarda i contesti in cui è meglio utilizzarle, sia per quanto riguarda la loro efficacia.

L'Organizzazione mondiale della sanità, per esempio, continua a dire **che non servono se non in casi specifici**. La Regione Lombardia, al contrario, spinge i cittadini a utilizzarle comunque. Il dibattito su cosa sia meglio fare è acceso in tutto il mondo: la Casa Bianca è orientata a consigliarne l'uso diffuso, così come la Cina e Hong Kong. Anche diversi ricercatori sono di questo parere e propongono un uso generalizzato di queste barriere per frenare il contagio. Nel momento in cui scriviamo si stanno prendendo in considerazione i diversi aspetti: David Heymann, il responsabile del panel che si occupa dell'argomento presso l'Oms, ha annunciato

alla Bbc: "Stiamo studiando le nuove evidenze scientifiche e siamo pronti a cambiare le linee guida, se necessario".

Come stanno quindi le cose? Proviamo a fare chiarezza.

Cosa dice la scienza

Per prima cosa va chiarito bene il contesto in cui ha senso oppure non ha senso utilizzare una mascherina (dopo parleremo anche delle diverse mascherine e della loro efficacia). La mascherina, insieme alle altre misure di protezione, **deve essere utilizzata in contesti in cui c'è un'elevata circolazione del virus**, in cui si presume che molti di noi siano infetti. Le mascherine non a caso nascono come dispositivo di protezione in contesti sanitari, dove sono utili quando vengono indossate dai pazienti portatori di un'infezione e dagli operatori che si occupano delle loro cure. In questo caso, infatti, non si possono mantenere le distanze necessarie tra chi è infetto e chi non lo è: il medico e l'operatore devono occuparsi del malato, starci a stretto contatto, avvicinarsi alla sua bocca per poterlo visitare o per altre procedure. Tutte le operazioni in cui il rischio che le goccioline di saliva cariche di virus possano arrivare alle vie respiratorie del curante è molto elevato. La mascherina fa quindi da barriera fisica tra il paziente e il medico/infermiere. **Quindi le maschere sono cruciali per gli operatori sanitari e di assistenza sociale che si prendono cura dei pazienti.**

Allargando il discorso alla popolazione generale, **il loro utilizzo viene quindi sempre consigliato a chi si prende cura di un malato infetto, anche in un contesto familiare.** Il motivo di questa indicazione è il medesimo di quello del contesto sanitario.

Se è probabile che tu sia in stretto contatto con una persona malata, una maschera riduce la possibilità che la malattia venga trasmessa. Allo stesso modo, per evitare il più possibile la trasmissione del virus attraverso tosse o starnuti e in generale attraverso le goccioline di saliva infette, chi ha i sintomi del coronavirus o ha una diagnosi di Covid-19, **deve indossare una maschera per proteggere gli altri.** In questo caso, idealmente, sia il malato sia chi se ne prende cura dovrebbero indossare una maschera.

Invece, **in un contesto di bassa circolazione del virus, l'uso di mascherine da parte della popolazione sana non è attualmente indicata.** Cosa significa questo? Quali sono i contesti che posso considerare "sicuri"? **La mascherina probabilmente farà ben poca differenza quando si cammina all'aperto e si è da soli.** In questo caso, dunque, non ha senso portarla. Lo stesso si può dire in tutti i casi in cui la distanza tra le persone è tale da garantire una ragionevole sicurezza. Questo perché **il virus non sta "sospeso" nell'aria**: la principale via di trasmissione sono le goccioline di saliva infette che entrano direttamente in contatto con le nostre vie respiratorie.

In altre situazioni di vita quotidiana, invece, dove ci possono essere molte persone malate

(magari inconsapevolmente) e non si riesce a mantenere la giusta distanza, una mascherina, del tipo giusto e se indossata correttamente, può essere utile, come lo è nel contesto sanitario o casalingo se ci si prende cura di un malato. Per esempio, **se abiti in una zona con un forte contagio e sei al supermercato a fare la spesa in mezzo a molte altre persone** e non riesci a mantenere la distanza di un metro, magari perché ci sono diverse persone davanti allo stesso scaffale, **o sali su un autobus con altre persone, allora può avere senso indossarne una. Situazioni, però, che dovrebbero essere evitate a prescindere.**

Attenzione, però: è bene ricordare che **un buon livello di protezione si ha solo quando si adottano l'insieme delle misure**, uscendo solo se indispensabile, mantenendo la distanza di almeno un metro tra le persone e mantenendo una buona e costante igiene delle mani. La mascherina non è la bacchetta magica che da sola è in grado di salvarci dal contagio. Tanto più che quelle più diffuse, cioè quelle cosiddette chirurgiche, siano di stoffa o di carta monouso, nascono per proteggere gli altri dai nostri fluidi e non viceversa.

Attenzione a come la si usa per non rischiare di fare peggio

Se si decide di usare una mascherina è bene sapere che **non tutte proteggono allo stesso modo; che bisogna rispettare regole precise di igiene per indossarla e smaltirla; che non bisogna per questo tralasciare la regola aurea della distanza tra le persone.** Ad esempio, molti toccano la parte esterna con le mani rischiando poi di contagiarsi una volta che la tolgono o si credono invulnerabili una volta indossata la protezione e abbassano la guardia sulle altre misure.

Se non viene indossata e usata correttamente, la mascherina può essere lei stessa un veicolo di trasmissione del virus, in particolare se ci si continua a toccare il volto con le mani per sistemarla o la si riutilizza più volte.

Come indossare in maniera corretta una mascherina

Come abbiamo detto, la mascherina se non viene indossata correttamente può essere a sua volta veicolo di trasmissione inconsapevole del contagio. Ecco quali sono le procedure corrette: prima di indossarla, bisogna lavarsi le mani con acqua e sapone o strofinarle con una soluzione alcolica. Poi **bisogna indossarla prendendola dall'elastico**, evitando di toccarla. Deve coprire naso e bocca. Quando diventa umida, va sostituita con una nuova e non riutilizzata. Per toglierla vale la stessa regola: prendetela dall'elastico ripiegandola su se stessa ed evitando di toccare la parte anteriore con le mani. Una volta buttata (nell'indifferenziata), è necessario lavarsi nuovamente le mani.

I diversi tipi di mascherine

Veniamo all'ultimo capitolo, quello dell'efficacia. **Non tutte le mascherine, infatti proteggono allo stesso modo.** Ci sono diversi tipi di mascherine, che garantiscono vari gradi di protezione.

In generale possiamo dire che le mascherine di tipo chirurgico, proteggono gli altri dalle secrezioni di chi le indossa e non viceversa, mentre quelle filtranti (con le dovute differenze), agiscono al contrario, proteggendo chi le indossa da agenti esterni pericolosi, virus e non solo.

1. **Mascherine semplici**, a uso igienico, adottate in alcuni contesti aziendali/industriali. Si tratta di prodotti generici, non pensati per l'utilizzo sanitario. Per questo motivo non devono rispettare le norme che invece le altre tipologie (le mascherine chirurgiche e i filtranti facciali) devono rispettare. Non necessitano di marcatura CE.
2. **Mascherine chirurgiche** (per uso medico). Sono quelle mascherine rettangolari fatte di tre strati di tessuto-non-tessuto plissettato che si indossano sul volto grazie a un nasello, elastici o lacci. Devono soddisfare alcuni requisiti tecnici stabiliti per legge e passare alcuni test specifici che verificano se la mascherina blocca le goccioline contaminate da batteri. Devono avere il marchio CE. Attenzione: il decreto Cura Italia ha introdotto alcune deroghe temporanee alla normativa per aumentare la disponibilità di questi prodotti. Attualmente si possono vendere legalmente, anche nelle farmacie, prodotti che vengono autocertificati dai produttori ma che non hanno seguito l'iter ufficiale dei test. Una cosa vale sempre, per entrambi i dispositivi, che siano certificati o autocertificati: per come sono pensate, questo tipo di mascherine non proteggono chi le indossa, ma le altre persone.
3. **Maschere filtranti**, dette anche filtranti facciali per la protezione individuale (da cui FFP). Si chiamano filtranti perché sono mascherine che sono realizzate in modo da bloccare il passaggio di particelle di dimensioni estremamente piccole, dell'ordine del mezzo micron, impedendo a chi le porta di inalarle. Sono dispositivi che bloccano a tutti gli effetti eventuali aerosol infetti da virus, ma anche fumi pericolosi, fibre e polveri. Queste FFP sono i veri e propri dispositivi di protezione individuale e infatti devono rispettare una normativa rigorosa. Queste mascherine hanno l'obbligo di marcatura CE e di riportare oltre al marchio CE anche il codice di quattro cifre che individua l'ente notificatore. L'efficacia filtrante viene indicata con sigle FF da P1 a P3 a seconda della capacità crescente di protezione. In ambito sanitario vengono usate le FFP2 e 3, che hanno un'efficacia filtrante rispettivamente del 94% e del 99% e sono le più indicate per bloccare i virus. La capacità filtrante della mascherina non è però infinita: dopo qualche ora di utilizzo il tessuto perde di efficacia, anche se la capacità filtrante non si annulla del tutto. Se sono monouso, queste maschere vanno gettate dopo un turno di utilizzo o dopo un determinato numero di ore. Questi dispositivi possono avere anche una valvola di espirazione (che facilita la vita a chi la usa in ambito medico). In questo caso però proteggono chi le indossa ma non viceversa, perché l'esalazione non è filtrata. Per questo motivo le maschere filtranti facciali con valvola sono da destinarsi all'uso sanitario nei reparti dove sono ricoverati casi infetti per la protezione degli operatori. Esistono anche FFP senza valvola.

Le mascherine in vendita: attenzione alle deroghe

Il decreto Cura Italia ha permesso la produzione e la vendita di mascherine chirurgiche in “autocertificazione”. In farmacia e online si trovano ora tantissimi prodotti, principalmente di tessuto sintetico, cotone o multistrato, che si propongono come barriera “filtrante” o “contro il coronavirus”, ma che non hanno alcuna certificazione rispetto a questa efficacia. È importante che chi le acquista sappia che si tratta di semplici barriere meccaniche che agiscono al pari di un fazzoletto o una sciarpa messa intorno alla bocca e al naso. Possono sicuramente frenare gli schizzi più grossolani o evitare che i nostri starnuti finiscano addosso agli altri, ma vanno prese per quello che sono: una barriera fisica elementare, un “di più” che non deve farci abbandonare in alcun modo la regola della distanza.

Ti invitiamo a registrarti gratuitamente al sito di Altroconsumo e ad accedere a molti servizi pensati in esclusiva per i nostri FAN. Potrai consultare alcuni dei risultati dei nostri test su prodotti e servizi, partecipare alle nostre community, inviare un reclamo verso aziende e fornitori di servizi, aderire alle nostre azioni di classe, gestire tutto questo dalla tua area personale del sito. [Clicca qui](#).