

Coronavirus, la guida definitiva all'uso delle mascherine: dal San Martino un vademecum in 10 punti

di **Redazione**

07 Aprile 2020 - 19:18



Genova. A breve saranno disponibili gratis per tutti i cittadini liguri, ma ormai da un mese sono l'oggetto di uso comune più ricercato e discusso nel mondo sconvolto dalla pandemia di coronavirus. Le **mascherine**. Prima ridicolizzate, poi introvabili, adesso sempre più diffuse, ma comunque ancora al centro di leggende metropolitane e dubbi di vario genere.

Per questo abbiamo chiesto a due **super esperti dell'ospedale San Martino** di fare chiarezza rispondendo in diretta alle domande dei nostri lettori. E grazie alle indicazioni di **Salvatore Giuffrida** e **Dimitri Sossai**, direttore amministrativo e direttore del servizio di prevenzione e protezione del policlinico, abbiamo redatto questo vademecum.



1) Che differenza c'è tra i diversi tipi di mascherine? Quando parliamo di mascherine in genere ci riferiamo alle cosiddette **chirurgiche** che di solito si presentano di colore verde o azzurro. Si tratta di presidi medici che hanno una funzione di contenimento: **impediscono che l'aerosol di una persona positiva al virus contagi altre persone nelle vicinanze**. Per questo sono state anche ribattezzate "mascherine altruiste": servono a proteggere gli altri da noi stessi, non viceversa. Quelle più sofisticate, in realtà, non si dovrebbero chiamare "mascherine" perché sono a tutti gli effetti dpi (**dispositivi di protezione individuale**) raccomandati solo in ambito sanitario. Le sigle possono essere diverse: FFP2, FFP3, N95 (se importati dagli Stati Uniti), KN95 (se importati dalla Cina). Questi oggetti sono, per così dire, "egoisti": impediscono a chi li indossa di entrare in contatto con il *droplet*, le goccioline in sospensione che trasportano il virus, perché riescono a filtrare particelle fino a 0,3 micron. La presenza della valvola serve solo a rendere più facile la respirazione.



2) Se non lavoriamo in ospedale, quali mascherine è meglio usare? Quelle raccomandate sono le **mascherine chirurgiche**, che possono essere di vari tipi, forme e colori. Sono quelle che verranno distribuite gratuitamente in tutta la Liguria. La loro utilità sta nel fatto che, se tutti le indossiamo quando non riusciamo a mantenere le distanze di sicurezza, possiamo evitare di contaminare le persone intorno a noi. La maggior parte delle persone positive al coronavirus, infatti, non sa di esserlo perché non ha sintomi o sintomi molto lievi. Sarebbe, insomma, un'ulteriore forma di distanziamento sociale, una barriera che impedirebbe il proliferare dell'infezione.

3) Come va indossata la mascherina? Anzitutto è importante **coprire bene sia il naso sia la bocca**, cioè tutti gli organi respiratori. Non è sufficiente proteggere solo la bocca, come alcuni fanno, perché le goccioline infette possono scendere dal naso anche senza starnutire. Tutte le mascherine hanno una **parte più rigida** che va appoggiata proprio sul naso. Bisogna fare attenzione a **non danneggiare i lacci**, che si tratti di elastici da agganciare dietro alle orecchie o fettucce di stoffa da annodare dietro alla testa.



4) Quando va usata la mascherina? Solo quando si esce di casa e si va in un luogo dove sono probabili **contatti ravvicinati con altre persone** al di sotto del metro di distanza considerato sicuro per prevenire il contagio. Ad esempio al supermercato, in un negozio, in ascensore, su un mezzo pubblico affollato. Indossarle in altri contesti ne ridurrebbe la durata e l'efficacia.

5) Quanto dura una mascherina? Non hanno una scadenza, l'importante però è trattarle con cura. In media possono essere utilizzate **una decina di giorni**, a patto però di metterle solo per poche ore, cioè in situazioni ben precise nell'arco di poche uscite settimanali. La causa di usura più frequente è la rottura dei lacci.

6) Le mascherine si possono lavare? Non è un'operazione consigliabile, ma se sono ancora integre e vogliamo assicurarci una buona igiene senza doverle buttare via, possiamo **sciaccuarle con acqua corrente** e lasciarle asciugare. Può essere una buona idea semplicemente esporle all'aria aperta e alla luce del sole dopo l'utilizzo. **Assolutamente no ai disinfettanti:** si rischia non solo di ledere il materiale filtrante, ma anche di **contaminarsi con sostanze chimiche**, ad esempio il cloro, un pericolo ancora peggiore dell'infezione da coronavirus. Tutti gli altri metodi di sterilizzazione fai-da-te, come l'alcol e il forno, sono da considerarsi inefficaci se non dannosi per le persone.

7) Le mascherine di stoffa oppure un foulard vanno bene lo stesso? No. Purtroppo non basta il semplice atto di coprirsi il naso e la bocca. Il materiale delle mascherine chirurgiche - dalle monovelo a quelle con quattro veli - è comunque in grado di **filtrare l'ossigeno e le particelle dell'aria**, mentre i tessuti che usiamo per vestirvi non sono in grado di farlo. È per questo motivo che le aziende che vogliono riconvertire la propria produzione per fabbricare mascherine devono seguire un lungo percorso al fine di ottenere una certificazione. Il **neoprene**, proposto da alcuni come materiale innovativo, causa un impedimento respiratorio molto significativo e perciò è stato escluso anche dall'uso negli ospedali.

8) Chi ha la barba può indossare la mascherina? La barba inevitabilmente crea uno spessore per cui l'aria non passa più attraverso il filtro della mascherina, ma attraverso i peli del viso. Se la barba può essere contenuta all'interno dello spazio tra il volto e la

mascherina, il funzionamento è comunque assicurato, ma se la parte schermante va a toccare la barba **l'efficacia sarà notevolmente ridotta**.

9) È bene indossare la mascherina in macchina o in moto? Questo comportamento può essere **molto pericoloso** perché si rischia di andare in **ipo-ossigenazione**, specialmente chi va in moto. La sensazione che manchi l'aria non è suggestione, è realtà. Sono già stati segnalati alcuni **incidenti stradali** dovuti all'uso sconsiderato della mascherina. Quando si viaggia da soli non ha alcun senso indossarla. Il virus non inquina l'aria, anzi, la riduzione del traffico ci permette di respirare meglio di prima. **In auto è bene proteggersi con la mascherina solo quando più persone si trovano nell'abitacolo:** in quel caso l'ambiente ristretto può favorire l'infezione. In tutti gli altri casi la mascherina è inutile e dannosa.

10) Come vanno smaltite le mascherine? Le mascherine usate devono essere buttate nel secco indifferenziato, ma è importante **isolarle in un contenitore chiuso:** se le mettiamo per evitare di contagiare gli altri, lasciandole nell'ambiente rischiamo di esporre qualcuno al virus per un certo periodo di tempo.



BONUS. Cosa fare se non riesco a reperire una mascherina? L'arma principale contro il coronavirus resta il **distanziamento sociale:** evitare il più possibile di uscire di casa, fare la spesa in modo intelligente una volta alla settimana, non frequentare mai luoghi dove le persone sono troppo vicine. Il rispetto di queste regole è sempre più efficace di una mascherina fai-da-te o di altri metodi privi di validità scientifica.