

Οδηγίες για το κοινό σχετικά με την χρήση μάσκας για προστασία έναντι του κορωνοϊού COVID-19

Γιατί συνιστάται η χρήση μάσκας από το κοινό ;

Οι αναπνευστικοί ιοί, όπως ο νέος κορωνοϊός SARS-CoV-2, μπορούν να μεταδοθούν με σταγονίδια που εκτοξεύονται από το στόμα μας κατά την ομιλία, τον βήχα ή το φτέρνισμα. Η χρήση μάσκας συγκρατεί τα σταγονίδια και **μπορεί να μειώσει τη διασπορά της λοίμωξης στην κοινότητα**. Κύριος στόχος της χρήσης της μάσκας είναι **να προστατεύσετε τους ανθρώπους γύρω σας εάν έχετε μολυνθεί**.

Παράλληλα θα πρέπει να τηρείται :

- 1) η φυσική απόσταση με άλλα άτομα (τουλάχιστον 1,5 – 2 μέτρα),
- 2) η υγιεινή των χεριών, όπως μπορείτε να δείτε και στο ανάλογο αρχείο που έχει αναρτηθεί ([ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΩΣΤΟΥ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ](#)) και
- 3) ο σωστός τρόπος χρήσης της μάσκας.

Η μάσκα δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε παιδιά κάτω των 3 ετών και σε άτομα που έχουν προβλήματα με το αναπνευστικό ή δεν μπορούν να την αφαιρέσουν χωρίς βοήθεια.

Κατά συνέπεια για αυτές τις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού, με έμφαση στα ακόλουθα :

- Εφαρμογή της υγιεινής των χεριών και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
- Αποφυγή οποιασδήποτε μη απαραίτητης μετακίνησης εκτός της οικίας.
- Αποφυγή χώρων συγχρωτισμού, επισκέψεις σε οικίες και παραμονή σε ανοιχτούς χώρους σε συνθήκες συγχρωτισμού.
- Αποφυγή επισκέψεων σε χώρους υπηρεσιών υγείας χωρίς σοβαρό λόγο.
- Αποφυγή επαφής με άτομα με συμπτωματολογία λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος.
- Αποφυγή επισκέψεων σε νοσηλεύόμενους ασθενείς.
- Αποφυγή όλων των μη απαραίτητων ταξιδιών, ιδιαίτερα σε περιοχές ή χώρες με επιβεβαιωμένη μετάδοση του ιού στην κοινότητα.
- Συμμόρφωση στη χρόνια φαρμακευτική αγωγή που ενδεχομένως λαμβάνουν και στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.
- Άμεση επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος και ιατρική αξιολόγηση.

Πηγή : Ε.Ο.Δ.Υ.

Οδηγίες για το κοινό σχετικά με την χρήση μάσκας για προστασία έναντι του κορωνοϊού COVID-19

Πότε πρέπει να φοράω τη μάσκα ;

Η χρήση της μάσκας στην κοινότητα συστήνεται όταν:

- **επισκεπτόμαστε πολυσύχναστους, κλειστούς χώρους, όπως εμπορικά καταστήματα, παντοπωλεία, εμπορικά κέντρα, νοσοκομεία, ιατρεία, διαγνωστικά εργαστήρια, κουρέια/κομμωτήρια, κέντρα αισθητικής κλπ.**
- **μετακινούμαστε με μέσα μαζικής μεταφοράς**
- **εργαζόμαστε σε κλειστούς χώρους, συνεργαζόμαστε με άλλα άτομα και ερχόμαστε σε επαφή με το κοινό (π.χ τράπεζες, super-market κλπ)**
- **όταν εισερχόμαστε σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας.**

Πρέπει να τηρώ την απόσταση των 2 μέτρων από άλλα άτομα ακόμα και αν φοράω μάσκα;

Ναι. Η χρήση της μάσκας είναι ένα συμπληρωματικό μέτρο και δεν υποκαθιστά καίριας σημασίας προληπτικά μέτρα όπως η φυσική απόσταση, η αναπνευστική υγιεινή (χρήση χαρτομάντιλου για τον βήχα ή φτέρνισμα), η υγιεινή των χεριών και η αποφυγή αγγίγματος του προσώπου.

Πως πρέπει να χειρίζομαι με ασφάλεια τη μάσκα;

Θυμηθείτε! Η σωστή χρήση της μάσκας είναι το κλειδί για την αποτελεσματικότητά της και την προστασία του ατόμου που τη φοράει !!!

- **Εφαρμόστε υγιεινή των χεριών με πλύσιμο ή με αλκοολούχο αντισηπτικό αμέσως πριν φορέσετε τη μάσκα και οπωσδήποτε πριν την αφαιρέσετε.**
- **Τοποθετείστε τη μάσκα ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι και να μην υπάρχουν κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου. Εάν η μάσκα έχει μεταλλικό έλασμα πιέστε το απαλά γύρω από τη ράχη της μύτης. ΜΗΝ αγγίζετε τη μάσκα όταν τη φοράτε γιατί μπορεί να μεταφέρετε τον ιό στα δάκτυλά σας.**
- **Η μάσκα αφαιρείται πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με λαστιχένιους βραχίονες, αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους λαστιχένιους βραχίονες.**
- **Μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας! Θεωρείται μολυσμένο!**
- **Η μάσκα πρέπει να αφαιρείται και να απορρίπτεται όταν υγρανθεί.**
- **Απορρίπτετε τη μάσκα κρατώντας την πάντα από τα κορδόνια ή τους λαστιχένιους βραχίονες.**
- **Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων πλύνετε την το συντομότερο δυνατόν μετά από κάθε χρήση με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60°.**

Πηγή : Ε.Ο.Δ.Υ.

Οδηγίες για το κοινό σχετικά με την χρήση μάσκας για προστασία έναντι του κορωνοϊού COVID-19

Οι συνήθεις κατηγορίες μαस्कών που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι:

Χειρουργική μάσκα



Η χειρουργική μάσκα χρησιμοποιείται καθημερινά σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας, από το υγειονομικό προσωπικό. Καλύπτει το στόμα, τη μύτη και το πηγούνι του προσωπικού, ώστε να μην εκτεθεί σε σταγονίδια που προέρχονται από τους ασθενείς.

Είναι κατασκευασμένη από τρία στρώματα ειδικών υλικών. Το εξωτερικό στρώμα (το χρωματιστό) είναι και υγροαπωθητικό, έτσι ώστε στην περίπτωση εκτίναξης βιολογικών υγρών (σάλιο, αίμα κ.α.) αυτά να μην εισέλθουν στο ανώτερο αναπνευστικό σύστημα. Αν αυτή η πλευρά τοποθετηθεί προς τα μέσα, οι υδρατμοί που παράγονται από την εκπνοή παραμένουν πάνω της και δημιουργούν πνιγμονή. Το εσωτερικό στρώμα είναι άσπρο και αποσκοπεί να απορροφά τους υδρατμούς της εκπνοής. Το φιλτράρισμα των μικροοργανισμών γίνεται από το μεσαίο στρώμα.

Μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας



Η μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας με/ή χωρίς βαλβίδα, προορίζεται για χρήση από επαγγελματίες υγείας και δεν συνιστάται για χρήση από το κοινό. Είναι σχεδιασμένη για την προστασία του ατόμου που τη φορά και κατατάσσεται στον εξοπλισμό ατομικής προστασίας του υγειονομικού προσωπικού, καθώς παρεμποδίζει την έκθεσή του σε αερογενώς μεταδιδόμενους μικροοργανισμούς.

Η μάσκα με βαλβίδα δεν αποτρέπει την εκπομπή σταγονιδίων από το άτομο που τη φοράει προς το γύρω περιβάλλον του.

Μη χειρουργική μάσκα (μάσκα κοινότητας)



Η μη χειρουργική μάσκα, είναι συνήθως κατασκευασμένη από ύφασμα και δεν προορίζεται για χρήση σε δομές υγείας ή από επαγγελματίες υγείας. Χρησιμοποιείται από το ευρύ κοινό με στόχο την κάλυψη του προσώπου του ατόμου που τη φοράει. Διατίθεται έτοιμη στο εμπόριο, μπορεί όμως απλά να κατασκευαστεί και στο σπίτι συνήθως με βαμβακερό ύφασμα. Τα 100% βαμβακερά υφάσματα με πυκνή ύφανση σε διπλό στρώμα προσφέρουν υψηλή προστασία.

Πηγή : Ε.Ο.Δ.Υ.