

Υφασμάτινες μάσκες

Οι υφασμάτινες μάσκες έχει φανεί πως αποτρέπουν τα μεγάλα σταγονίδια του αναπνευστικού, που αποβάλλονται από τον χρήστη της μάσκας, να φτάσουν στο περιβάλλον. Ωστόσο οι υφασμάτινες μάσκες δεν είναι αδιάβροχες, δεν απορροφούν την υγρασία και δεν φιλτράρουν τους μικροοργανισμούς όπως οι απλές χειρουργικές μάσκες. Σε περιόδους επείγουσας ανάγκης και όταν δεν υπάρχουν άλλες διαθέσιμες επιλογές, η προσφορά ενός μέσου προστασίας της αναπνοής είναι καλύτερη, από το να μην υπάρχει καμία προστασία.

Κατά τη δημιουργία μιας απλής υφασμάτινης μάσκας επιλέγονται τα εξής υλικά:

- ✓ Βαμβακερό ύφασμα στενής ύφανσης
 - Το ύφασμα πρέπει να έχει αγοραστεί πρόσφατα περίπου κατά το παρελθόν έτος και να μην έχει ξαναχρησιμοποιηθεί.
 - Επιλέγεται ύφασμα που μπορεί να πλυθεί σε υψηλές θερμοκρασίες, με τη χρήση απορρυπαντικού, χωρίς να συρρικνωθεί ή παραμορφωθεί.
- ✓ Ενδείκνυται η χρήση διπλού υφάσματος:
 - Ένα βαμβακερό ύφασμα πυκνής ύφανσης, όπως φορέματος, σεντονιών ή παρόμοιο υλικό, για το μπροστινό-εξωτερικό στρώμα.
 - Μαλακό βαμβακερό ύφασμα, όπως φανέλα, για το πίσω στρώμα.
- ✓ Ελαστικό σχοινί/κορδόνι

Ως φίλτρα μπορούν να χρησιμοποιηθούν :

- ✓ Μη-πλεκτό ύφασμα (non-woven cloth), όπως ύφασμα πετσέτας κουζίνας
- ✓ Σακούλες σκούπας
- ✓ Φίλτρα καφέ

Συνίσταται να:

- Πλύνετε και στεγνώστε το ύφασμα χωρίς άρωμα ή βαφές πριν από το ράψιμο.
- Χρησιμοποιήστε μια πτυχή ακορντεόν για να μιμηθείτε μια νοσοκομειακή μάσκα όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Μπορείτε να κάνετε δύο μεγέθη: Ενήλικας ή Παιδί.

Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των Η.Π.Α. παρουσιάζει αναλυτικές οδηγίες για την κατασκευή υφασμάτινης μάσκας, στον παρακάτω σύνδεσμο.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Αναφορές

Atlantic Health System, How to Make a Facemask. 2020.

CDC, Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19. 2020

Davies, A., et al., Testing the efficacy of homemade masks: would they protect in an influenza pandemic? 2013(1938-744X (Electronic)).

Feng, S., et al., Rational use of face masks in the COVID-19 pandemic. The Lancet Respiratory Medicine, 2020.

Singapore Government, Guide to masks and respirators. 2020.

Vanderbilt University Medical Center. Coronavirus (COVID-19) Information for Employees and Patients: How to Donate Hand-Sewn Face Masks. 2020; Available from: <https://www.vumc.org/coronavirus/how-donate-hand-sewn-face-masks>.