

COVID-19

**Οδηγίες χρήσης
υφασμάτινης
μάσκας**



Πότε μπορούμε να χρησιμοποιούμε υφασμάτινη μάσκα

Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των Η.Π.Α. συνιστά να φορά κανείς προστατευτικό προσώπου όταν επισκέπτεται δημόσιους και πολυσύχναστους χώρους, όπως καταστήματα τροφίμων και φαρμακεία, και γενικά σε χώρους που μπορεί να υπάρχουν άλλοι άνθρωποι.

Σε περιόδους όπου υπάρχει έλλειψη απλών χειρουργικών масκών, μπορούν να χρησιμοποιηθούν απλές υφασμάτινες μάσκες.

Οι απλές υφασμάτινες μάσκες μπορούν να συμβάλουν ως ένα βαθμό στην επιβράδυνση της διασποράς του ιού, καθώς βοηθούν όσους πιθανώς έχουν τον ιό και δεν το γνωρίζουν, από το να τον μεταδώσουν σε άλλους.

Οι υφασμάτινες μάσκες δεν προσφέρουν σημαντική προστασία για όσους τις φορούν, ωστόσο παραμένουν μια καλή επιλογή συγκριτικά με την απουσία προστασίας.



Σωστή χρήση μάσκας

Είναι πολύ σημαντικό να φορά κανείς **σωστά τη μάσκα** και να εφαρμόζει **καλή υγιεινή των χεριών πριν και μετά**, αφού την τοποθετήσει ή την αφαιρέσει.

Αρχικά, εφόσον υπάρχει η δυνατότητα, επιλέγουμε το κατάλληλο μέγεθος, ώστε να καλύπτει πλήρως το πρόσωπό μας. Θα πρέπει δηλαδή να καλύπτει: (α) από την αρχή της μύτης (ύψος των ματιών) έως το πηγούνι και (β) 2.5 εκατοστά δεξιά και αριστερά από το στόμα.

Όταν φοράμε μάσκα θα πρέπει να ακολουθούνται τα εξής βήματα:

1. Εφαρμόζουμε σωστή υγιεινή των χεριών (πλένουμε σχολαστικά τα χέρια μας με νερό και σαπούνι για 20 δευτερόλεπτα ή χρησιμοποιούμε αντισηπτικό) πριν την τοποθέτηση της μάσκας.
2. Εφαρμόζουμε τη μάσκα στο πρόσωπο, έτσι ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι (σταθερά, **χωρίς κενά**).
3. Πιέζουμε το μεταλλικό στοιχείο στη ράχη της μύτης (αν αυτό υπάρχει).
4. Δένουμε τα κορδόνια στο μέσο του πίσω μέρους της κεφαλής και του λαιμού. Εάν πρόκειται για μάσκα με λάστιχα, τα εφαρμόζουμε γύρω από τα αυτιά.
5. **Αποφεύγουμε την επαφή της μάσκας με τα χέρια μετά την τοποθέτηση.**
6. Η επαφή της μάσκας με τα χέρια **επιτρέπεται μόνο** όταν εφαρμόζεται η υγιεινή των χεριών πριν και μετά την επαφή (βλέπε σημείο 2 παρακάτω).
7. Αφαιρούμε τη μάσκα πιάνοντας και λύνοντας μόνο τα κορδόνια, πρώτα τα κάτω και μετά τα πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με λάστιχα, την αφαιρούμε πιάνοντας ταυτόχρονα και τα δύο λάστιχα.
8. Εφαρμόζουμε **σωστή υγιεινή των χεριών αμέσως μετά την αφαίρεση, όπως περιγράφεται στο σημείο 2 παρακάτω.**

Τι πρέπει να κάνουμε όταν φοράμε μάσκα:

- Τηρούμε απόσταση 2 μέτρων από τους άλλους (ακόμα και αν φοράμε μάσκα).
- Πριν αγγίξουμε τη μάσκα, πρέπει τα χέρια μας να έχουν καθαριστεί με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα περιεκτικότητας τουλάχιστον 60% σε αλκοόλη.
- Αγγίζουμε μόνο τα κορδόνια/λάστιχα και όχι την επιφάνεια της μάσκας κατά την αφαίρεση. Πλένουμε τα χέρια μας μετά την αφαίρεση της μάσκας.
- Προσπαθούμε να μιλάμε όσο το δυνατόν λιγότερο όταν φοράμε μάσκα. Αυτό θα μειώσει την ποσότητα υγρασίας που παράγεται μέσα στη μάσκα και θα επεκτείνει τη διάρκεια ζωής της.
- Αφαιρούμε και αντικαθιστούμε τη μάσκα σε περίπτωση που είναι λερωμένη, υγρή ή κατεστραμμένη, οπότε και την απορρίπτουμε.
- Αποφεύγουμε την επαναχρησιμοποίηση της μάσκας (εάν δεν έχει πλυθεί και σιδερωθεί).
- **Στην περίπτωση υφασμάτων μασκών**, τις πλένουμε σε υψηλή θερμοκρασία (60ο -90οC) μετά τη χρήση τους και τις αποστειρώνουμε σιδερώνοντάς τες με ατμό πριν τις ξαναφορέσουμε.
- **Όταν φοράμε υφασμάτινες μάσκες προτιμάμε** αυτές που αποτελούνται από τουλάχιστον 2 φύλλα υφάσματος.

Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνουμε:

- ✘ ΔΕΝ επαναχρησιμοποιούμε υφασμάτινες μάσκες, εάν προηγουμένως δεν τις πλύνουμε και αποστειρώσουμε με το σιδέρωμα, καθώς μολύνονται όταν χρησιμοποιηθούν.
- ✘ ΔΕΝ αγγίζουμε τις μάσκες με λερωμένα χέρια.
- ✘ ΔΕΝ συνεχίζουμε να φοράμε τη μάσκα, αν αυτή είναι λερωμένη ή υγρή ή αν η αναπνοή μέσα από τη μάσκα γίνεται δύσκολα.
- ✘ ΔΕΝ αφαιρούμε τη μάσκα όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε.
- ✘ ΔΕΝ φοράμε μάσκα αν έχουμε δυσκολία στην αναπνοή, αν δεν έχουμε τις αισθήσεις μας ή αν δεν μπορούμε να την αφαιρέσουμε μόνοι μας χωρίς βοήθεια.

Προσοχή

Όπως επισημαίνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), όταν χρησιμοποιούμε προστατευτικές μάσκες (είτε απλές είτε μεγαλύτερης προστασίας), πρέπει να προσέχουμε ιδιαίτερα, καθώς με τη χρήση τους:

- Μπορεί να δημιουργηθεί μια ψευδής αίσθηση ασφάλειας, και να οδηγήσει στην παραμέληση των βασικών μέτρων ατομικής υγιεινής, όπως η σωστή υγιεινή των χεριών.
- Αν ο ιός υπάρχει στα χέρια μας και μετά ακουμπήσουμε το πρόσωπό μας ακόμα και πάνω από τη μάσκα ενδέχεται να μολυνθούμε.
- Δεδομένου ότι, οι μάσκες πολλές φορές δεν εφαρμόζουν ακριβώς στο πρόσωπο, μπορεί να μην αποτρέψουν τα μολυσμένα σταγονίδια να μπουν στη μύτη, το στόμα ή τα μάτια. Για τον λόγο αυτό, δεν υποκαθιστούν τα μέτρα κοινωνικών αποστάσεων όπως τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άλλους ανθρώπους.

Πηγές

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

ΕΟΔΥ. (2020) Οδηγίες εφαρμογής απλής χειρουργικής μάσκας.

WHO. (2020) Advice on the use of masks the community, during home care and in health care settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak.

Hong Kong. (2020) Guidelines on prevention of coronavirus disease 2019 (COVID-19) for the general public., The Department of Health.

Singapore. (2020) Health Science Authority, Guide to masks and respirators.

Davies A. et al. (2013) Testing the Efficacy of Homemade Masks: Would They Protect in an Influenza Pandemic? Disaster medicine and public health preparedness. 7.413-418. DOI: 10.1017/dmp.2013.43.