

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

για χρήση μάσκας

ΔΙΠΛΗ ΜΑΣΚΑ ή ΟΧΙ;

Πολλές επιστημονικές δημοσιεύσεις δείχνουν πλέον τεκμηριωμένα ότι η χρήση μάσκας στην κοινότητα είναι μια αποτελεσματική παρέμβαση για τη μείωση της εξάπλωσης της λοίμωξης COVID-19, διότι αφενός εμποδίζουν τα μολυσμένα άτομα να εκθέσουν άλλα άτομα στο SARS-CoV-2 (έλεγχος πηγής) και αφετέρου προστατεύουν τους μη μολυσμένους χρήστες (φιλτράρισμα και φράγμα για μεγάλα αναπνευστικά σταγονίδια). Με βάση τα διαθέσιμα δεδομένα, εάν ένα άτομο που νοσεί έρθει σε επαφή με υγιές άτομο και φορούν και οι δυο σωστά τη μάσκα τους, τότε το ποσοστό προστασίας είναι 95,9%, ενώ στον αντίποδα εάν δε γίνεται χρήση μάσκας ή η χρήση δεν είναι σωστή, τα ποσοστά προστασίας είναι πολύ πιο χαμηλά. Μάλιστα εάν υπάρχει άτομο που νοσεί και ίσως βρίσκεται στην αρχική περίοδο της νόσου, όπου είναι σύνηθες να έχει λίγα ή καθόλου συμπτώματα, δε φορά μάσκα και έρθει σε επαφή με άτομο που είναι υγιές και δεν κάνει σωστή χρήση της μάσκας, το ποσοστό προστασίας είναι μόλις 7,5%.

Χρήση χειρουργικής μάσκας (μίας χρήσης) που δεν εφαρμόζει σωστά

Άτομο που νοσεί	Υγιές άτομο	Ποσοστό προστασίας
Χωρίς μάσκα	Μάσκα	7,5%
Μάσκα	Χωρίς μάσκα	41,3%
Μάσκα	Μάσκα	84,3%

Χρήση χειρουργικής μάσκας (μίας χρήσης) που εφαρμόζει καλά

Άτομο που νοσεί	Υγιές άτομο	Ποσοστό προστασίας
Χωρίς μάσκα	Μάσκα	64,5%
Μάσκα	Χωρίς μάσκα	62,9%
Μάσκα	Μάσκα	95,9%

Πώς να ελέγξετε την καλή εφαρμογή της μάσκας για να ενισχύσετε το ποσοστό προστασίας

- Αγκαλιάστε με τα χέρια σας τα μάγουλά σας και βεβαιωθείτε ότι δεν διαφεύγει αέρας από τα πλαϊνά άκρα της μάσκας, τα πλαϊνά της μύτης και κάτω από το πηγούνι
- Αν η μάσκα εφαρμόζει καλά, θα πρέπει να νιώθετε θερμό εκπνεόμενο αέρα στο εσωτερικό και στο μπροστινό εξωτερικό μέρος της μάσκας.
- Εάν παρατηρήσετε η μάσκα να κάνει εισολκή κατά την εισπνοή και να φουσκώνει κατά την εκπνοή τότε έχει γίνει σωστά η εφαρμογή της.

Υπάρχει έντονη συζήτηση σχετικά με το είδος της μάσκας, ειδικά μετά τις αναφορές αυξημένης μεταδοτικότητας που χαρακτηρίζουν κάποιες μεταλλάξεις του ιού. Επισημαίνεται ωστόσο ότι ο αριθμός των ατόμων που χρησιμοποιούν μάσκα είναι πιο σημαντικός από τον τύπο της μάσκας που χρησιμοποιείται.



Βασικές οδηγίες για τη χρήση μάσκας

- Να καλύπτουν πλήρως τη μύτη και το στόμα
- Να εφαρμόζουν χωρίς κενά στο πρόσωπο
- Να τις χειριζόμαστε κρατώντας τες μόνο από τα κορδόνια τους ή τα λάστιχα και όχι από την εσωτερική ή εξωτερική επιφάνειά τους

Πού είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας

- Σε όλους τους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, συμπεριλαμβανομένων και των χώρων εργασίας, εξαιρουμένων όσων εργάζονται σε ατομικό χώρο χωρίς την παρουσία οποιουδήποτε άλλου προσώπου.
- Εντός της οικίας μας, αν υπάρχει κάποιο άτομο, που νοσεί.

Πότε δεν είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας

- σε άτομα για τα οποία η χρήση μάσκας δεν ενδείκνυται για ιατρικούς λόγους, που αποδεικνύονται με τα κατάλληλα έγγραφα, και
- στα παιδιά ηλικίας κάτω των τεσσάρων (4) ετών

Είδος Μάσκας

Η οδηγία της εγκυκλίου αναφέρει ότι το ευρύ κοινό μπορεί να χρησιμοποιεί:

- μη ιατρικές (υφασμάτινες) μάσκες ή απλές χειρουργικές μάσκες μιας χρήσης, φροντίζοντας επισταμένως για τη σωστή εφαρμογή τους, ή
- διπλές μάσκες, συγκεκριμένα επιτρέπεται υφασμάτινη μάσκα πάνω από χειρουργική μάσκα





Χρήση διπλής χειρουργικής μάσκας

Επισημαίνεται στην εγκύκλιο ότι η χρήση διπλής χειρουργικής μάσκας δεν συστήνεται, διότι μετά την εφαρμογή της, παραμένει το κενό στο πάνω μέρος της μύτης καθώς και στα πλαϊνά, απ' όπου είναι δυνατή η είσοδος αέρα και σταγονιδίων. Επίσης, μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας N95 ή KN95 ή FFP2, που προσφέρουν προστασία 94-95%, είναι μίας χρήσης και δεν πρέπει να συνδυάζονται με δεύτερη μάσκα, αλλά να φοριούνται μόνες τους. Οι συγκεκριμένες μάσκες πρέπει απαραίτητως να φέρουν το πιστοποιητικό CE και να μην διαθέτουν βαλβίδα εκπνοής, η οποία επιτρέπει στα αναπνευστικά σταγονίδια, που περιέχουν τον ιό, να διαφύγουν.

Διάφανες προσωπίδες

Στην εγκύκλιο υπογραμμίζεται ότι η χρήση μόνο διάφανων προσωπίδων δεν συνιστάται καθώς η αξιολόγησή τους συνεχίζεται αλλά η αποτελεσματικότητά τους είναι άγνωστη αυτή τη στιγμή.

Τι να προσέξουμε στις χειρουργικές μάσκες μιας χρήσης

- Βεβαιωνόμαστε ότι στη συσκευασία αναγράφεται ότι είναι κατασκευασμένες από μη υφασμένο (non-woven) υλικό τριών στρωμάτων (3ply)
- Βεβαιωνόμαστε ότι η μάσκα εφαρμόζει καλά στο πρόσωπό μας
- Μία χειρουργική μάσκα μίας χρήσης μπορεί να φορεθεί κάτω από μια υφασμάτινη

Τι να προσέξουμε στις χειρουργικές μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας

- Συστήνονται για το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό
- Είναι πολλών στρωμάτων και επιτυγχάνουν καλή εφαρμογή
- Φέρουν σημάνσεις της κατηγορίας τους (FFP2, N95, KN95) και του προτύπου που πληρούν ανάλογα με τη χώρα προέλευσης
- Οι μάσκες αυτού του τύπου μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατ' εξαίρεση από άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσηση από COVID-19
- Δεν χρησιμοποιούμε τις μάσκες με βαλβίδες εκπνοής, διότι επιτρέπουν να διαφεύγουν μολυσμένα σωματίδια προς το περιβάλλον



BE SAFE



**We'll learn
We'll be safe
We'll be there for you**

