ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Γενικές Οδηγίες για τη χρήση μάσκας

Υπενθυμίζεται:

Α. Η αναγκαιότητα για <u>καθολική χρήση της μάσκας από το ευρύ κοινό</u>, σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Οι εμβολιασμένοι κατά της covid-19 δεν εξαιρούνται από την υποχρεωτική χρήση της μάσκας.

Β. Η κρισιμότητα της σωστής εφαρμογής της μάσκας, καθώς οι μάσκες παρέχουν τη μέγιστη προστασία όταν εφαρμόζονται σε στενή επαφή με το δέρμα.

<u>Οι μάσκες πρέπει:</u>

- **Να καλύπτουν πλήρως τη μύτη και το στόμα**
- **Να εφαρμόζουν χωρίς κενά στο πρόσωπο**[7]
- **Να τις χειριζόμαστε κρατώντας τες μόνο από τα κορδόνια τους ή τα λάστιχα και όχι από την εσωτερική ή εξωτερική επιφάνειά τους**

Γ. Η σωστή χρήση μάσκας για λόγους προστασίας της δημόσιας υγείας είναι υποχρεωτική:

- 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.

Δ. Η χρήση μάσκας για λόγους προστασίας της δημόσιας υγείας δεν είναι υποχρεωτική:

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

[7] **Έλεγχος καλής εφαρμογής της μάσκας**

- 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.

Τύποι Μασκών που συστήνονται για το κοινό

1. Υφασμάτινες μάσκες

Οι υφασμάτινες μάσκες κατασκευάζονται από διάφορους τύπους συνθετικών ή φυσικών υφασμάτων

Τι να προσέχουμε:

- Το υλικό κατασκευής να αποτελείται από πολλαπλά (2-3) στρώματα
- Δεν χρησιμοποιούμε υφάσματα, που δυσκολεύουν την αναπνοή (πχ υφάσματα βινυλίου)

- Δεν χρησιμοποιούμε υφασμάτινες μάσκες με βαλβίδα εκπνοής, διότι διαφεύγουν μολυσμένα σωματίδια από εμάς προς το περιβάλλον και τα άτομα που είναι μαζί μας δεν προστατεύονται

2. Χειρουργικές μάσκες μιας χρήσης

Τι να προσέχουμε:

- 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

3. 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 την 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

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΟΡΘΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ:

✓ **ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΟΥΜΕ ότι η μάσκα εφαρμόζει σφιχτά στο πρόσωπό μας.** Τα κενά μπορούν να επιτρέψουν τη διαφυγή ή εισπνοή σταγονιδίων.

✓ **ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ μάσκα πολλαπλών (δύο ή τριών) στρωμάτων για μεγαλύτερη προστασία.** Μία μάσκα με στρώματα θα σταματήσει την εισροή μεγαλύτερου αριθμού σταγονιδίων ή θα σταματήσει την εκπνοή σταγονιδίων από τον πιθανό ασθενή.

Τι πρέπει να κάνουμε:

1. **Επιλέγουμε μάσκα με μεταλλικό έλασμα στη μύτη για την καλύτερη στερέωσή της**

2. **Εξασφαλίζουμε τη σωστή εφαρμογή της μάσκας**

- δένοντας πιο σφιχτά τις μάσκες μίας χρήσης,
- μειώνοντας το μήκος στα λάστιχα με έναν κόμπο κοντά στην επιφάνεια της μάσκας, ή
- χρησιμοποιώντας άγκιστρα, που τεντώνουν την μάσκα, ή άλλο ελαστικό στήριγμα πάνω από τη μάσκα

3. **Βεβαιωνόμαστε ότι η μάσκα εφαρμόζει σφιχτά στο πρόσωπό μας, κάνοντας το τεστ εφαρμογής**: εισπνέουμε και εκπνέουμε για να παρατηρήσουμε αν υπάρχει διαφυγή αέρα

4. **Χρησιμοποιούμε μια μάσκα με πολλά στρώματα**
   - Χρησιμοποιούμε μια υφασμάτινη μάσκα δύο ή τριών στρωμάτων και από υφάσματα που επιτρέπουν την αναπνοή (όχι υφάσματα βινυλίου)
   - Χρησιμοποιούμε **μία υφασμάτινη μάσκα πάνω από μια μάσκα μίας χρήσης** (η εξωτερική μάσκα πρέπει να πιέζει τα όρια της εσωτερικής πάνω στο πρόσωπό, επιτρέποντας όμως να αναπνέουμε κανονικά)

Τι δεν πρέπει να κάνουμε

1. ΔΕΝ συνδυάζουμε δύο χειρουργικές μάσκες μίας χρήσης. Οι χειρουργικές μάσκες μίας χρήσης δεν είναι σχεδιασμένες για στενή εφαρμογή και φορώντας περισσότερες από μία δεν θα βελτιώνεται η εφαρμογή.

2. ΔΕΝ συνδυάζουμε μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας με καμία άλλη. Η μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας πρέπει να χρησιμοποιείται **μόνη της**, γιατί μόνον έτσι προσφέρει **καλή εφαρμογή και υψηλό επίπεδο αποτελεσματικότητας.**

ΠΩΣ Η ΜΑΣΚΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ[8]:

✓ Η σωστή και συνεπής χρήση μάσκας είναι ένα κρίσιμο βήμα, που πρέπει να κάνουν όλοι για να προστατευθούν και να περιορίσουν τη διασπορά της COVID-19.

Οι μάσκες έχουν αποτέλεσμα μόνο όταν:

- τις φορούν **όλοι**
- εφαρμόζουν χωρίς να αφήνουν κενά
- είναι πολλαπλών (2-3) στρωμάτων

Το ποσοστό προστασίας ποικίλλει ανάλογα με το είδος της μάσκας και τον τρόπο εφαρμογής της.

Σε περίπτωση που χρησιμοποιούνται χειρουργικές μάσκες (μιας χρήσης)

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΝΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

Χρήση χειρουργικής μάσκας (μιας 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 (μιας 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%**

Πηγή: CDC Guidelines: «Improve the Fit and Filtration», «Maximizing Fit for Cloth and Medical Procedure Masks to Improve Performance and Reduce SARS-CoV-2 Transmission and Exposure 2021», «Improve How Your Mask Protects You», «Your Guide to Masks».

[8] Πηγή: CDC Guidelines: «Improve the Fit and Filtration», «Maximizing Fit for Cloth and Medical Procedure Masks to Improve Performance and Reduce SARS-CoV-2 Transmission and Exposure 2021», «Improve How Your Mask Protects You», «Your Guide to Masks».

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ, ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ

Τα πρέπει της μάσκας	Γιατί
Πρέπει να φοράμε μάσκα σε όλους τους χώρους, όπου υπάρχουν άλλα άτομα	Η μάσκα αποτρέπει την εκπομπή σταγονιδίων ή σωματιδίων, που φέρουν τον ιό SARS-CoV-2 από το άτομο, που νοσεί και προστατεύει τα άλλα άτομα από την COVID-19 λοίμωξη
Η μάσκα πρέπει να είναι 2-3 στρωμάτων	Τα πολλαπλά στρώματα μάσκας φιλτράρουν πιο αποτελεσματικά τόσο τον εισπνεόμενο όσο και τον εκπνεόμενο αέρα. Όσο περισσότερα είναι τα στρώματα τόσο μεγαλύτερη είναι η ικανότητά της να φιλτράρει τα σωματίδια
Η μάσκα πρέπει να καλύπτει τη μύτη και το στόμα	Εκπέμπονται τα μολυσμένα σταγονίδια από άτομο, που νοσεί και εισπνέονται από το υγιές άτομο τα σωματίδια, που φέρουν τον ιό
Πρέπει να ελέγχουμε πάντα αν υπάρχουν κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου	Αν αντιλαμβάνεστε σημεία διαφυγής του εκπνεόμενου αέρα, από τα ίδια αυτά σημεία μπορεί να εισέλθει αέρας με μολυσμένα σωματίδια
Η μάσκα πρέπει να έχει έλασμα στη μύτη	Το έλασμα δεν αφήνει να διαφύγει αέρας από το πάνω μέρος της μάσκας, στα πλαϊνά της μύτης
Οι άντρες με γενειάδα πρέπει να φορούν πάντα διπλή μάσκα (χειρουργική και υφασμάτινη)	Η γενειάδα αποκλείει την καλή εφαρμογή της χειρουργικής μάσκας. Ο όγκος της γενειάδας δημιουργεί κενά
Τα ΔΕΝ πρέπει της μάσκας	**Γιατί**
Η μάσκα δεν πρέπει να έχει χαλαρά λάστιχα	Εάν τα λάστιχα είναι χαλαρά, δημιουργούνται κενά στα πλαϊνά της μάσκας
Δεν πρέπει να κάνουμε διακοπτόμενη χρήση της μάσκας	Μπορεί να εκτιμηθεί λανθασμένα ο χαμηλός ή υψηλός κίνδυνος
Η μάσκα δεν πρέπει να κατεβαίνει την ώρα που μιλάμε	Αναγκαζόμαστε συνεχώς να αγγίζουμε το μολυσμένο μπροστινό μέρος και ταυτόχρονα τη μύτη ή το στόμα μας
Η μάσκα δεν πρέπει να είναι από ελαστικό ύφασμα, που κολλά στο στόμα (τύπου lycra)	Συνήθως οι μάσκες αυτές είναι μονού στρώματος και δεν προσφέρουν προστασία. Συστήνονται μόνο πάνω από ιατρική μάσκα για να την κάνουν να εφαρμόζει καλά στο πρόσωπο
Η μάσκα δεν πρέπει να είναι κατασκευασμένη από άκαμπτο υλικό που δεν εφαρμόζει σωστά στην μύτη	Οι άκαμπτες μάσκες μένουν μακριά από το πρόσωπο δημιουργώντας μεγάλα κενά
Δεν πρέπει να κάνουμε χρήση μάσκας με βαλβίδα και να επιτρέπουμε να την φορούν άλλα άτομα, που είναι μαζί μας	Οι βαλβίδες στη μάσκα δεν φιλτράρουν τον εκπνεόμενο αέρα και ως εκ τούτου εκπέμπονται ελεύθερα τα μολυσματικά σταγονίδια