Η χρήση μάσκας μπορεί να μειώσει την διασπορά της λοίμωξης στην κοινότητα ελαχιστοποιώντας την απελευθέρωση αναπνευστικών σταγονιδίων από άτομα που έχουν μολυνθεί από τον ιό

Μια **ιατρική μάσκα** (γνωστή ως χειρουργική μάσκα) δημιουργεί έναν φραγμό μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και των ασθενών καλύπτοντας το στόμα, την μύτη και το πηγούνι.

Χρησιμοποιείται από υγειονομικό προσωπικό για να αποτρέψει στα αεροσταγονίδια και στο πιτσίλισμα να φτάσει στο στόμα και τη μύτη του ατόμου που τη φορά.

Μειώνει επίσης και /ή ελέγχει τη διασπορά μεγάλων σταγονιδίων από το άτομο που την φορά.

Οι **μη ιατρικές μάσκες** προσώπου(ή μάσκες κοινότητας) περιλαμβάνουν ποικίλα είδη εμπορικών ή αυτοσχέδιων μασκών ή άλλα είδη προστασίας προσώπου. Κατασκευάζονται από βαμβάκι, άλλα υφάσματα ή άλλα υλικά (π.χ χαρτί).

Δεν είναι προτυποποιημένες και δεν προορίζονται για χρήση σε υγειονομικές μονάδες ή από επαγγελματίες υγείας.

Μια **προστατευτική μάσκα (respirator)** είναι σχεδιασμένη να προστατεύει αυτόν που την φορά από την έκθεση σε αερογενώς μεταδιδόμενους μικροοργανισμούς και ταξινομείται ως εξοπλισμός ατομικής προστασίας.

Οι μάσκες αυτές χρησιμοποιούνται κυρίως από Επαγγελματίες Υγείας, ιδιαίτερα κατά τους χειρισμούς παραγωγής αερολύματος.

Οι μάσκες που έχουν βαλβίδα εκπνοής δεν είναι κατάλληλες για χρήση ως μέσο ελέγχου λοιμώξεων εφόσον δεν αποτρέπουν την απελευθέρωση αναπνευστικών σωματιδίων από αυτόν που την φορά προς το περιβάλλον.

Η χρήση μάσκας μπορεί να μειώσει τη διασπορά της λοίμωξης στην κοινότητα ελαχιστοποιώντας την απελευθέρωση αναπνευστικών σταγονιδίων από άτομα που έχουν μολυνθεί από τον ιό

- ✓ Η χρήση της μη ιατρικής μάσκας στην κοινότητα συστήνεται όταν επισκέπτεστε πολυσύχναστους, κλειστούς χώρους - όπως παντοπωλεία, εμπορικά κέντρα ή όταν χρησιμοποιείτε δημόσιες συγκοινωνίες.

- ✓ Η μη ιατρική μάσκα είναι μόνο συμπληρωματικό μέτρο, και δεν υποκαθιστά καίριας σημασίας προληπτικά μέτρα όπως η φυσική απόσταση, η αναπνευστική υγιεινή (χρήση χαρτομάντηλου για το βήχα ή πτέρνισμα), η υγιεινή των χεριών και η αποφυγή αγγίγματος του προσώπου.

Θυμηθείτε !!! Η σωστή χρήση της μάσκας είναι το κλειδί για την αποτελεσματικότητα και ασφάλειά της

Βεβαιωθείτε ότι η μάσκα καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι και ότι δεν υπάρχουν κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου. Εάν η μάσκα έχει μεταλλικό έλασμα πιέστε το απαλά γύρω από τη ράχη της μύτης. Ο ρόλος της μάσκας είναι να συγκρατεί σταγονίδια που φέρουν τον ιό. ΜΗΝ αγγίζετε τη μάσκα όταν τη φοράτε γιατί μπορεί να μεταφέρετε τον ιό στα χέρια σας

Πλύντε σχολαστικά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι ή εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό πριν φορέσετε τη μάσκα και πριν την αφαίρεσή της

Η αφαίρεση της μάσκας γίνεται πάντα τραβώντας ταυτόχρονα τα λαστιχάκια πίσω από τα αυτιά. Βεβαιωθείτε ότι δεν αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας.

Αφαιρέστε την μάσκα μόλις υγρανθεί. Εάν η μάσκα είναι μιας χρήσεως απορρίψτε την με ασφαλή τρόπο κρατώντας τη πάντα από τα λαστιχάκια.

Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων πλύντε την το συντομότερο δυνατόν μετά από κάθε χρήση με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60^0 C.

Υφάσματα

A. Χρησιμοποιείτε βαμβακερό ύφασμα με πυκνή ύφανση (ύφασμα καπιτονέ ή βαμβακερά σεντόνια/μαξιλαροθήκες, ή βαμβακερές πετσέτες κουζίνας/φαγητού, βαμβακερά T-shirt). Τα 100% βαμβακερά υφάσματα με πυκνή ύφανση σε διπλό στρώμα προσφέρουν πολύ υψηλή προστασία.

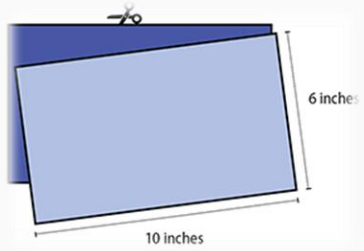
B. Εναλλακτικά, με χαμηλότερο ποσοστό προστασίας

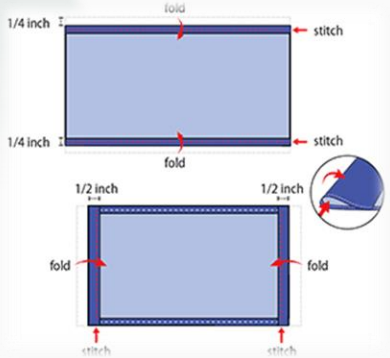
I. 2 στρώματα βαμβακερού υφάσματος πιο χαλαρής ύφανσης
II. 2 στρώματα λινού υφάσματος
III. 2 στρώματα μεταξωτού υφάσματος

Πως να κατασκευάσουμε σωστά μια υφασμάτινη μάσκα

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

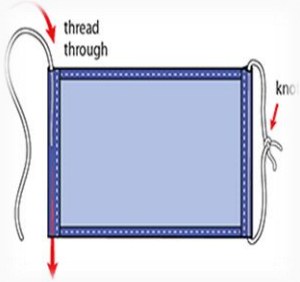
1 Κόψτε δύο ορθογώνια κομμάτια από το βαμβακερό ύφασμα 25 x 15 εκατοστά. Τα δύο κομμάτια υφάσματος ράβονται μαζί σαν ένα κομμάτι.



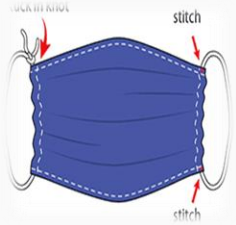


2 Διπλώστε τις μεγάλες πλευρές παραπάνω από ½ εκατοστό και στριφώστε. Στη συνέχεια, διπλώστε το διπλό στρώμα του υφάσματος 1-1,5 εκατοστά κατά μήκος των μικρών πλευρών και ράψτε προς τα κάτω.

3 Περάστε λάστιχο μήκους 15 περίπου εκατοστών μέσα από το φαρδύ στρίφωμα σε κάθε πλευρά της μάσκας και δέστε σφικτά. Τα λαστιχάκια είναι τα στηρίγματα της μάσκας στα αυτιά. Εναλλακτικά μπορείτε να ράψετε κορδόνια στις τέσσερις άκρες της μάσκας και να τα δένετε αντίστοιχα στο πίσω μέρος του κεφαλιού.



4



Τραβήξτε το λάστιχο ώστε να κρυφτεί ο κόμπος μέσα στο στρίφωμα . Συρρικνώστε τα άκρα της μάσκας στα λαστιχάκια. Για καλύτερη σταθεροποίηση μπορείτε να ράψετε στις άκρες το ύφασμα πάνω στα λαστιχάκια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

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

2. ECDC (2020), Using face masks in the community - Reducing COVID-19 transmission from potentially asymptomatic or pre-symptomatic people through the use of face masks

https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/using-face-masks-community-reducing-covid-19-transmission

3.ECDC (2020), Infographic: Using face masks in the community
https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/infographic-using-face-masks-community

4.Davies A., et al., (2020), Testing the Efficacy of Homemade Masks: Would They Protect in an Influenza Pandemic?

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7108646/pdf/S1935789313000438a.pdf

5.WHO(2020), Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks