



Επικαιροποιημένες συστάσεις αναφορικά με τη χρήση της μάσκας στο πλαίσιο της πανδημίας και το είδος της μάσκας που μπορεί να χρησιμοποιεί το ευρύ κοινό δίνει με εγκύκλιό του το υπουργείο Υγείας.

Πλήθος επιστημονικών δεδομένων, που έχουν δημοσιευθεί τους τελευταίους μήνες, δείχνουν ότι η χρήση μάσκας στην κοινότητα είναι μια αποτελεσματική μη φαρμακευτική παρέμβαση για τη μείωση της εξάπλωσης της λοίμωξης COVID-19, μέσω 2 τρόπων:

- Οι μάσκες εμποδίζουν τα μολυσμένα άτομα να εκθέσουν άλλα άτομα στο SARS-CoV-2, εμποδίζοντας την εκπνοή σταγονιδίων που περιέχουν ιό στον αέρα. Εκτιμάται ότι τουλάχιστον το 50% ή περισσότερο των μεταδόσεων προέρχονται από άτομα που δεν αναπτύσσουν ποτέ συμπτώματα ή από άτομα που βρίσκονται στην προσυμπτωματική φάση της νόσου COVID-19.

- Οι μάσκες προστατεύουν τους μη μολυσμένους χρήστες. Οι μάσκες σχηματίζουν φράγμα για μεγάλα αναπνευστικά σταγονίδια, που θα μπορούσαν να προσγειωθούν σε εκτεθειμένους βλεννογόνους του ματιού, της μύτης και του στόματος. Οι μάσκες μπορούν επίσης να φιλτράρουν μερικώς μικρά σταγονίδια και σωματίδια από τον εισπνεόμενο αέρα. Πολλαπλά στρώματα υφάσματος (ή άλλων υλικών) με υψηλότερο αριθμό ινών ανά συγκεκριμένη επιφάνεια υφάσματος (υλικού) βελτιώνουν τη διήθηση (φιλτράρισμα).

Παράλληλα υπενθυμίζεται ότι κρίσιμης σημασίας για την αποτελεσματικότητα της μάσκας είναι η σωστή εφαρμογή της, έτσι ώστε να μην υπάρχουν κατά το δυνατόν κενά μεταξύ προσώπου και μάσκας, καθώς οι μάσκες παρέχουν τη μέγιστη προστασία όταν εφαρμόζονται σε στενή επαφή με το δέρμα.

Η ελαχιστοποίηση των κενών μεταξύ προσώπου και μάσκας, επιτυγχάνεται:

- με την επιλογή μάσκας, που διαθέτει σύρμα στο επάνω μέρος της μύτης, το οποίο θα πρέπει να εφαρμόζει πολύ καλά γύρω από τη μύτη, ώστε να μην αφήνει περιθώριο για την είσοδο αέρα και σταγονιδίων
- με το δέσιμο των λαστίχων της μάσκας μεταξύ τους ή το στριφογύρισμά τους μία φορά, στην περιοχή έκφυσής τους από τα πλάγια της μάσκας, ώστε να μην υπάρχουν κενά στις πλευρές του προσώπου για την είσοδο αέρα και σταγονιδίων
- τη χρήση “εφαρμοστή μάσκας” (mask fitter or brace), ο οποίος αποτελεί ελαστικό στήριγμα πάνω από τη μάσκα.

Σύμφωνα με στοιχεία πρόσφατων μελετών του CDC, παρατηρούνται μεγάλες διαφορές στα ποσοστά προστασίας της μάσκας όταν αυτή εφαρμόζεται σωστά και όταν δεν έχει καλή εφαρμογή.

Επισημαίνεται η περίπτωση ανδρών με γενειάδα, στους οποίους συστήνεται να φορούν διπλή μάσκα, καθώς ο όγκος της γενειάδας δυσχεραίνει την καλή εφαρμογή της χειρουργικής μάσκας.

Απεναντίας, 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.

Οι μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας N95 ή KN95 ή FFP2 προσφέρουν προστασία 94-95%. Είναι μίας χρήσης και δεν πρέπει να συνδυάζονται με δεύτερη μάσκα, αλλά να φοριούνται μόνες τους. Θα 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.

Η χρήση μόνο διάφανων προσωπίδων δεν συνιστάται σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC), καθώς η αξιολόγησή τους συνεχίζεται αλλά η αποτελεσματικότητά τους είναι άγνωστη αυτή τη στιγμή.

Το είδος της μάσκας που 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 (υφασμάτινη μάσκα πάνω από χειρουργική μάσκα).

Για όλους τους τύπους μασκών θα πρέπει να τηρούνται οι ακόλουθες οδηγίες για τη σωστή χρήση τους:

- Πλένετε επιμελώς τα χέρια σας με νερό και σαπούνι ή με αλκοολούχο αντισηπτικό υγρό πριν εφαρμόσετε τη μάσκα στο πρόσωπό σας και οπωσδήποτε πριν την αφαίρεσή της.
 - Εφαρμόστε τη μάσκα στο πρόσωπό σας καλύπτοντας τη μύτη και όλη τη περιοχή του στόματος μέχρι και κάτω από το πηγούνι.
 - Αφαιρέστε τη μάσκα τραβώντας ταυτόχρονα τα λάστιχα πίσω από τα αυτιά. Κατά την αφαίρεση βεβαιωθείτε ότι δεν αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας. Η μάσκα πρέπει να αφαιρείται και να απορρίπτεται όταν υγρανθεί.
 - Αν η μάσκα είναι μιας χρήσεως, απορρίψτε την με ασφαλή τρόπο σε κάδο κοινών αστικών απορριμμάτων και όχι ανακύκλωσης, κρατώντας την πάντα από τα λάστιχα. Οι μάσκες μιας χρήσεως δεν ανακυκλώνονται και δεν πρέπει να απορρίπτονται στους μπλε κάδους ανακύκλωσης.
 - Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων (υφασμάτινη) πρέπει να πλένεται το συντομότερο δυνατόν στο πλυντήριο ή στο χέρι με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60C και στη συνέχεια να σιδερώνεται.

Τέλος επισημαίνεται ότι η χρήση της μάσκας είναι ένα συμπληρωματικό μέτρο και δεν υποκαθιστά τα υπόλοιπα. Βάσει των διαθέσιμων έως σήμερα επιστημονικών δεδομένων, οι τρέχουσες κατευθυντήριες οδηγίες για τα μέτρα ελέγχου και πρόληψης της διασποράς του SARS-CoV-2 στην κοινότητα, περιλαμβάνουν:

- σωστή υγιεινή χεριών,
- φυσική απόσταση,
- χρήση προστατευτικής μάσκας,
- αποφυγή αγγίγματος του προσώπου,
- αναπνευστική υγιεινή (χρήση χαρτομάντηλου για τον βήχα ή πτάρνισμα),
- καλό αερισμό,
- απολύμανση επιφανειών, και
- έγκαιρη ανίχνευση κρουσμάτων και απομόνωσή τους καθώς και άμεση ιχνηλάτηση των επαφών τους.
- [huffingtonpost.gr](https://www.huffingtonpost.gr)