

## Τύποι Μασκών που συστήνονται για το κοινό

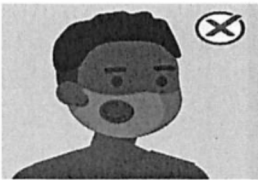
### 1. Υφασμάτινες μάσκες

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

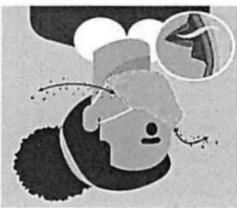


### 3. Μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας

- 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'εξίρεση 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 ΒΕΙΤΟΥΡΙΑΣ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ:**



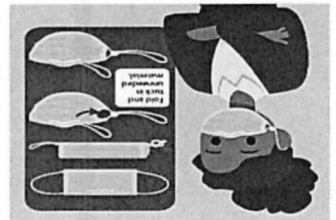
- ✓ **ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΟΥΜΕ** ότι η μάσκα εφαρμόζει σφιχτά στο πρόσωπό μας. Τα κενά μπορούν να επιτρέψουν τη διαφυγή ή εισπνοή σταγονιδίων.
- ✓ **ΕΠΙΒΕΒΩΝΟΥΜΕ** μάσκα πολλαπλών (δύο ή τριών) στρωμάτων για μεγαλύτερη προστασία. Μία μάσκα με στρώματα θα σταματήσει την εισροή μεγαλύτερου αριθμού σταγονιδίων ή θα σταματήσει την εκπομπή σταγονιδίων από τον πιθανό ασθενή.

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



2. Εξασφαλίζουμε τη σωστή εφαρμογή της μάσκας

- δένονται πιο σφιχτά τις μάσκες μιας Χρής, μεϊωνοντας το μήκος στα λάστιχα με έναν κόμπο
- κολλά στην επιφάνεια της μάσκα, ή χρησιμοποιώντας λαστίκια, που τεχνώνουν τη μάσκα, ή άλλο ελαστικό στηρίγματα πάνω από τη μάσκα



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



4. Χρησιμοποιούμε μία μάσκα με πολλά στρώματα

- Χρησιμοποιούμε μία μάσκα πάνω από μία μάσκα (όχι υποκατάστατο βινυλίου)
- Χρησιμοποιούμε μία μάσκα δύο ή τριών στρωμάτων και από υφάσματα που επιτρέπουν την αναπνοή (όχι υφάσματα βινυλίου)
- Χρησιμοποιούμε μία μάσκα με δύο ή περισσότερα στρώματα (ή εξωτερική μάσκα με δύο ή περισσότερα στρώματα εσωτερική μάσκα) στο πρόσωπό, επιτρέποντας όπως να αναπνεύσουμε κανονικά

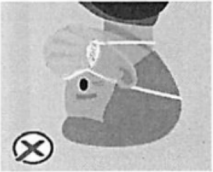


**Τι δεν πρέπει να κάνουμε:**

1. ΔΕΝ συνδυάζουμε δύο χειρουργικές μάσκες ή μάσκα Χρής. Οι χειρουργικές μάσκες ή μάσκα Χρής δεν είναι σχεδιασμένες για στενή εφαρμογή και κοφωμένες περισοδέρουν από μία δόση βαγινώματα ή εφαρμογή.



2. ΔΕΝ συνδυάζουμε μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας με καμία άλλη. Η μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας πρέπει να χρησιμοποιείται μόνη ή, για τον μόνον έτοιμο προσφέρει καλή λειτουργία και υψηλό επίπεδο ασφαλείας.



**ΠΩΣ Η ΜΑΣΚΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ<sup>8</sup>:**

- ✓ 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:

- ο τις φορούν όλοι
- ο εφαρμόζουν χωρίς να αφήνουν κενά
- ο 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**

| <b>Χρήση χειρουργικής μάσκας (μιας χρήσης) που <u>δεν</u> εφαρμόζει σωστά</b> |                    |                           |
|---|--------------------|---------------------------|
| <b>Άτομο που νοσεί</b>  | <b>Υγιές άτομο</b> | <b>Ποσοστό προστασίας</b> |
| <b>Χωρίς μάσκα</b>  | <b>Μάσκα</b>       | <b>7,5%</b>               |
| <b>Μάσκα</b>  | <b>Χωρίς μάσκα</b> | <b>41,3%</b>              |
| <b>Μάσκα</b>  | <b>Μάσκα</b>       | <b>84,3%</b>              |
| <b>Χρήση χειρουργικής μάσκας (μιας χρήσης) που εφαρμόζει καλά</b>             |                    |                           |
| <b>Άτομο που νοσεί</b>  | <b>Υγιές άτομο</b> | <b>Ποσοστό προστασίας</b> |
| <b>Χωρίς μάσκα</b>  | <b>Μάσκα</b>       | <b>64,5%</b>              |
| <b>Μάσκα</b>  | <b>Χωρίς μάσκα</b> | <b>62,9%</b>              |
| <b>Μάσκα</b>  | <b>Μάσκα</b>       | <b>95,9%</b>              |

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».

<sup>8</sup> 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

| <b>Τα πρέπει της μάσκας</b>   | <b>Γιατί</b>  |
|---|---|
| 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   |
| <b>Τα ΔΕΝ πρέπει της μάσκας</b>   | <b>Γιατί</b>  |
| 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  |