

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ

Προστατεύστε εσάς και τους γύρω σας
Μειώστε τον κίνδυνο λοίμωξης από
τον νέο κορονοϊό





✓ Οι αναπνευστικοί ιοί όπως ο κορωνοϊός μπορούν να μεταδοθούν με τον βήχα, το πτάρνισμα ή την ομιλία

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





Η **μη ιατρική μάσκα** (μάσκα κοινότητας, κάλυμμα προσώπου, υφασμάτινη μάσκα, χειροποίητη μάσκα) **δεν** προορίζεται για χρήση σε δομές υγείας ή από επαγγελματίες υγείας. Χρησιμοποιείται από το ευρύ κοινό με στόχο την κάλυψη του προσώπου του ατόμου, που τη φορά. Διατίθεται έτοιμη στο εμπόριο, μπορεί όμως με απλό τρόπο να κατασκευαστεί και στο σπίτι, από ποικίλα υλικά, (συνήθως βαμβακερό ύφασμα ή χαρτί).





Η χρήση μη ιατρικής μάσκας στην κοινότητα καθίσταται υποχρεωτική όταν:

- δεν είναι δυνατόν να τηρηθούν οι αποστάσεις ασφαλείας (μέσα μαζικής μεταφοράς, ταξί, ανελκυστήρες)
- επισκεπτόμαστε νοσοκομεία, ιατρεία, κέντρα υγείας, διαγνωστικά κέντρα



Η χρήση μη ιατρικής μάσκας στους εργαζόμενους καθίσταται υποχρεωτική όταν:

- εργάζονται σε χώρους εστίασης και σε χώρους, που διαχειρίζονται μη τυποποιημένα τρόφιμα (εστιατόρια, καφέ, super market, αρτοποιεία, ζαχαροπλαστεία, κρεοπωλεία, ιχθυοπωλεία, οπωροπωλεία κ.λπ.)
- Εργάζονται σε χώρους εργασίας, στους οποίους δεν είναι δυνατόν να τηρηθούν οι αποστάσεις ασφαλείας (μέσα μαζικής μεταφοράς, ταξί κλπ)

Όσοι εργάζονται σε νοσοκομεία, ιατρεία, κέντρα υγείας, διαγνωστικά κέντρα κάνουν χρήση ιατρικής μάσκας.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Η μη ιατρική μάσκα αποτελεί συμπληρωματικό μέτρο και **δεν** υποκαθιστά τους βασικούς κανόνες προστασίας:

Φυσική απόσταση



Υγιεινή των χεριών



Αποφυγή αγγίγματος προσώπου



Αναπνευστική υγιεινή
(πχ κάλυψη προσώπου κατά το βήχα ή πτάρνισμα με χαρτομάντηλο ή μέσα στον αγκώνα)

Θυμηθείτε! Η σωστή χρήση της μάσκας είναι το κλειδί για την αποτελεσματικότητά της και την προστασία του ατόμου, που τη φορά !!!



Πλένετε σχολαστικά 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.



Η μάσκα αφαιρείται πάντα 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 όταν υγρανθεί.



Απορρίψτε την μάσκα με ασφαλή τρόπο, κρατώντας την πάντα από τα λάστιχα.



Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων (υφασμάτινη) βεβαιωθείτε ότι την πλένετε το συντομότερο δυνατόν, στο πλυντήριο, με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60ο C και στη συνέχεια την σιδερώνετε.



Οδηγίες κατασκευής υφασμάτινης μάσκας

Μια απλή και οικονομική λύση αποτελεί η κατασκευή υφασμάτινης μάσκας στο σπίτι χρησιμοποιώντας κοινά υλικά, όπως:

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

B. Εναλλακτικά, μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

- α. διπλό στρώμα βαμβακερού υφάσματος πιο χαλαρής ύφανσης
- β. διπλό στρώμα λινού υφάσματος
- γ. διπλό στρώμα μεταξωτού υφάσματος

ΠΡΟΣΟΧΗ:

"Η χρήση υφασμάτινης μάσκας απαγορεύεται σε παιδιά κάτω των 2 ετών, σε ανθρώπους με δυσκολία αναπνοής, σε ανθρώπους που έχουν χάσει τις αισθήσεις τους, ή σε ανθρώπους, που για λόγους ανικανότητας, δεν μπορούν να την αφαιρέσουν χωρίς βοήθεια".

Διαδικασία κατασκευής υφασμάτινης μάσκας στο σπίτι

1. Κόβετε δύο ορθογώνια κομμάτια από ύφασμα 25 x 15 cm.

Τα δύο κομμάτια υφάσματος θα ραφτούν μαζί ως να είναι ένα κομμάτι.

2. Διπλώνετε πρώτα τις μεγάλες πλευρές, δημιουργώντας ένα μικρό στρίφωμα περίπου 0,5 cm και γαζώνετε ή ράβετε καλά. Στη συνέχεια, κατά μήκος των μικρών πλευρών, διπλώνετε το διπλό στρώμα του υφάσματος, δημιουργώντας στρίφωμα 1-1,5 cm (για να περάσετε αργότερα το λάστιχο) και γαζώνετε ή ράβετε καλά.

3. Περνάτε σε κάθε μικρή πλευρά της μάσκας, που κατασκευάσατε, από ένα λάστιχο μήκους 15 περίπου cm και δένετε τα λάστιχα σφικτά. Τα λάστιχα αποτελούν τα στηρίγματα της μάσκας στα αυτιά. Αν δεν έχετε διαθέσιμο λάστιχο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κορδόνι, ράβοντάς το στις τέσσερις άκρες της μάσκας και να τα δένετε αντίστοιχα στο πίσω μέρος του κεφαλιού.

4. Γυρίζετε το λάστιχο ώστε να κρύψετε τους κόμπους μέσα στο στρίφωμα. Συρρικνώνετε τις δύο μικρές πλευρές της μάσκας με το λάστιχο. Για καλύτερη σταθεροποίηση μπορείτε να ράψετε το λάστιχο στις τέσσερις άκρες.