

# COVID-19 – Οδηγίες για τη χρήση μάσκας από το κοινό

ΕΟΔΥ 30.04.2020

## Γιατί συνιστάται η χρήση μάσκας από το κοινό;

Οι αναπνευστικοί ιοί, όπως ο νέος κορωνοϊός SARS-CoV-2, μπορούν να μεταδοθούν με σταγονίδια που εκτοξεύονται από το στόμα μας κατά την ομιλία, τον βήχα ή το φτέρνισμα. Η χρήση μάσκας συγκρατεί τα σταγονίδια και **μπορεί να μειώσει τη διασπορά της λοίμωξης στην κοινότητα**. Κύριος στόχος της χρήσης της μάσκας είναι **να προστατεύσετε τους ανθρώπους γύρω σας εάν έχετε μολυνθεί**.

Παράλληλα θα πρέπει να τηρείται η φυσική απόσταση, η υγιεινή των χεριών και ο σωστός τρόπος χρήσης της μάσκας.

Η μάσκα δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε παιδιά κάτω των 3 ετών και σε άτομα που έχουν προβλήματα με το αναπνευστικό ή δεν μπορούν να την αφαιρέσουν χωρίς βοήθεια.

## Ποιες είναι οι συνήθειες κατηγορίες масκών που κυκλοφορούν στο εμπόριο;

Οι συνήθειες κατηγορίες масκών που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι:

### Χειρουργική μάσκα



Η χειρουργική μάσκα χρησιμοποιείται καθημερινά σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας, από το υγειονομικό προσωπικό. Καλύπτει το στόμα, τη μύτη και το πηγούνι του προσωπικού, ώστε να μην εκτεθεί σε σταγονίδια που προέρχονται από τους ασθενείς.

Είναι κατασκευασμένη από τρία στρώματα ειδικών υλικών. Το εξωτερικό στρώμα της μάσκας (το χρωματιστό) είναι και υγροπαθητικό έτσι ώστε στην περίπτωση εκτίναξης βιολογικών υγρών (σάλιο, αίμα κ.α) αυτά να μην εισέλθουν στο ανώτερο αναπνευστικό σύστημα. Αν αυτή η πλευρά τοποθετηθεί προς τα μέσα, οι υδρατμοί που παράγονται από την εκπνοή παραμένουν επάνω της και δημιουργούν αίσθημα πνιγμονής. Το εσωτερικό στρώμα είναι άσπρο και σκοπό έχει να απορροφά τους υδρατμούς της εκπνοής. Το φιλτράρισμα των μικροοργανισμών γίνεται από το μεσαίο στρώμα το οποίο δεν είναι ορατό.

## Μη χειρουργική μάσκα (μάσκα κοινότητας)



Η μη χειρουργική μάσκα, είναι συνήθως κατασκευασμένη από ύφασμα και δεν προορίζεται για χρήση σε δομές υγείας ή από επαγγελματίες υγείας. Χρησιμοποιείται από το ευρύ κοινό με στόχο την κάλυψη του προσώπου (μύτη και στόμα) 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).

## Μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας



Η μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας με/ή χωρίς βαλβίδα, προορίζεται για χρήση από **επαγγελματίες υγείας και δεν συνιστάται για χρήση από το κοινό**. Είναι σχεδιασμένη για την προστασία του ατόμου που τη φορά και κατατάσσεται στον εξοπλισμό ατομικής προστασίας του **υγειονομικού προσωπικού**, καθώς παρεμποδίζει την έκθεσή του σε αερογενώς μεταδιδόμενους μικροοργανισμούς.

Η μάσκα με βαλβίδα δεν αποτρέπει την εκπομπή σταγονιδίων από το άτομο που τη φορά.

## Πότε πρέπει να φοράω τη μάσκα;

Η χρήση της μάσκας στην κοινότητα συστήνεται όταν:

- επισκεπτόμαστε πολυσύχναστους, κλειστούς χώρους, όπως εμπορικά καταστήματα, παντοπωλεία, εμπορικά κέντρα, νοσοκομεία, ιατρεία διαγνωστικά εργαστήρια, κουρεία/κομμωτήρια, κέντρα αισθητικής κλπ.
- μετακινούμαστε με μέσα μαζικής μεταφοράς
- εργαζόμαστε σε κλειστούς χώρους, συνεργαζόμαστε με άλλα άτομα και ερχόμαστε σε επαφή με το κοινό (π.χ τράπεζες, super-market κλπ)
- όταν εισερχόμαστε σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας

## Πρέπει να τηρώ την απόσταση των 2 μέτρων από άλλα άτομα ακόμα και αν φοράω μάσκα;

Ναι. Η χρήση της μάσκας είναι ένα συμπληρωματικό μέτρο και δεν υποκαθιστά καίριας σημασίας προληπτικά μέτρα όπως η φυσική απόσταση, η αναπνευστική υγιεινή (χρήση χαρτομάντηλου για τον βήχα ή φτέρνισμα), η υγιεινή των χεριών και η αποφυγή αγγίγματος του προσώπου.

## Πως πρέπει να χειρίζομαι με ασφάλεια τη μάσκα;

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

- Εφαρμόστε υγιεινή των χεριών με πλύσιμο ή με αλκοολούχο αντισηπτικό αμέσως πριν φορέσετε τη μάσκα και οπωσδήποτε πριν την αφαιρέσετε.
- Τοποθετείστε τη μάσκα ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι και να μην υπάρχουν κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου. Εάν η μάσκα έχει μεταλλικό έλασμα πιέστε το απαλά γύρω από τη ράχη της μύτης. **ΜΗΝ** αγγίζετε τη μάσκα όταν τη φοράτε γιατί μπορεί να μεταφέρετε τον ιό στα δάκτυλά σας.
- Η μάσκα αφαιρείται πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με λαστιχένιους βραχίονες, αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους λαστιχένιους βραχίονες.
- **Μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας! Θεωρείται μολυσμένο!**
- Η μάσκα πρέπει να αφαιρείται και να απορρίπτεται όταν υγρανθεί.

- Απορρίψτε τη μάσκα κρατώντας την πάντα από τα κορδόνια ή τους λαστιχένιους βραχίονες.
- Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων πλύνετε την το συντομότερο δυνατόν μετά από κάθε χρήση με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60°.

## Τι είδους ύφασμα συστήνεται να έχει η υφασμάτινη μάσκα;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βαμβακερό ύφασμα με πυκνή ύφανση (π.χ. βαμβακερά T-shirt, βαμβακερά σεντόνια, ή βαμβακερές πετσέτες κουζίνας/φαγητού,). Τα 100% βαμβακερά υφάσματα με πυκνή ύφανση σε διπλό στρώμα προσφέρουν πολύ υψηλή προστασία. Εναλλακτικά με χαμηλότερο ποσοστό προστασίας, μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

- 2 στρώματα βαμβακερού υφάσματος πιο χαλαρής ύφανσης
- 2 στρώματα λινού υφάσματος
- 2 στρώματα μεταξωτού υφάσματος

## ΜΕΤΡΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

|   | Υγιεινή χεριών <sup>1</sup> | Απόσταση               | Χρήση μη ιατρικής μάσκας |       |           |       | Τετραγωνικά / Αριθμός ατόμων  |
|---|-----------------------------|------------------------|--------------------------|-------|-----------|-------|---|
|   |                             |                        | Υποχρεωτική              |       | Σύσταση   |       |   |
|   |                             |                        | Προσωπικό                | Κοινό | Προσωπικό | Κοινό |   |
| <b>Γραφεία</b>  | ✓                           | 1,5 m μεταξύ ατόμων    |                          |       | ✓         | ✓     | 1 άτομο ανά 10 τ.μ.   |
| <b>Σχολεία, Πανεπιστήμια, Φροντιστήρια</b>                | ✓                           | 1,5 m μεταξύ ατόμων    |                          |       | ✓         | ✓     | 1 άτομο ανά 7 τ.μ.  |
| <b>Χώροι Λατρείας</b>                                     | ✓                           | 1,5 m μεταξύ ατόμων    |                          |       | ✓         | ✓     | 1 άτομο ανά 10 τ.μ.   |
| <b>Εστίαση (εξωτερικός χώρος)</b>                         | ✓                           | 2,0 m μεταξύ τραπεζιών | ✓                        |       |           | ✓     | 1 πελάτης ανά 3 τ.μ. εξωτερικού χώρου<br>Εως 4 άτομα ανά τραπέζι  |
| <b>Καταστήματα (σούπερ μάρκετ / καταστήματα τροφίμων)</b> | ✓                           | 1,5 m μεταξύ ατόμων    | ✓ <sup>2</sup>           |       |           | ✓     | 1 πελάτης ανά 15 τ.μ.   |
| <b>Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, Ταξί</b>                       | ✓                           |                        | ✓                        | ✓     |           |       |   |
| <b>Ανελκυστήρες</b>                                       | ✓                           | 40% πληρότητα          | ✓                        | ✓     |           |       | Χρήση μόνο για ΑΜΕΑ, ευάλωτες ομάδες και μεταφορά εμπορευμάτων όπου υπάρχουν κυλιόμενες σκάλες  |
| <b>Λοιποί ανοιχτοί χώροι</b>                              | ✓                           | 1,5 m μεταξύ ατόμων    |                          |       | ✓         | ✓     |   |
| <b>Νοσοκομεία, ιατρεία, διαγνωστικά κέντρα</b>            | ✓                           | 1,5 m μεταξύ ατόμων    | ✓ <sup>3</sup>           | ✓     |           |       |   |
| <b>Καταστήματα (λιανικής κ.α.)<sup>4</sup></b>            | ✓                           | 1,5 m μεταξύ ατόμων    |                          |       | ✓         | ✓     | 4 άτομα ≤20 τ.μ.<br>4 άτομα +1 ανά 10 τ.μ. για την επιφάνεια από 20 έως 100 τ.μ.<br>12 άτομα +1 ανά 15 τ.μ. για την επιφάνεια >100 τ.μ. |
| <b>Κομμωτήρια, Κέντρα αισθητικής</b>                      | ✓                           | 1,5 m μεταξύ ατόμων    | ✓                        |       |           | ✓     | 4 άτομα ≤20 τ.μ.<br>4 άτομα +1 ανά 10 τ.μ. για την επιφάνεια από 20 έως 100 τ.μ.<br>12 άτομα +1 ανά 15 τ.μ. για την επιφάνεια >100 τ.μ. |

<sup>1</sup> Προσεκτικό πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή χρήση αντισηπτικού

<sup>2</sup> Η υποχρεωτική χρήση μάσκας αφορά ΜΟΝΟ τους εργαζόμενους που διαχειρίζονται μη τυποποιημένα τρόφιμα

<sup>3</sup> Αφορά σε χρήση ιατρικής μάσκας

<sup>4</sup> Ειδικό κανόνες για τα πρακτορεία ΟΠΑΠ, θα συγκεκριμενοποιηθούν για τις 11 Μαΐου και μετά

Σε καταστήματα άνω των 300 τ.μ. που αναπτύσσονται σε επίπεδα ισχύει το κριτήριο επιπέδων, ήτοι 1 άτομο ανά 10 τ.μ. ανά όροφο