



Από τις 4 Μαΐου ως χώρα έχουμε εισαχθεί στη νέα πραγματικότητα ως πολίτες με νέους κανόνες και τρόπους συμπεριφοράς να έχουν υιοθετηθεί στην καθημερινότητα μας. Η τήρηση των κανόνων υγιεινής και αναπνευστικής υγιεινής, η σωματική απόσταση στο ελάχιστο των 1,5 μέτρων, η αποφυγή του συγχρωτισμού και ο κατ'οίκον περιορισμός σε συμπτώματα συμβατά με νόσο covid 19 αποτελούν τα κυριότερα μέτρα ελέγχου διασποράς του νέου ιού στην κοινότητα.

Ως συμπληρωματικό μέτρο για την προστασία του πληθυσμού ορίστηκε η υποχρεωτική χρήση απλής χειρουργικής μάσκας στα μέσα μαζικής μεταφοράς, στα ταξί, στους ανελκυστήρες, κέντρα αισθητικής και περιποίησης κόμης καθώς και στους χώρους παροχής υπηρεσιών Υγείας σε δημόσιες και ιδιωτικές δομές. Επιπρόσθετα, υποχρεωτική είναι η χρήση της μάσκας στους εργαζόμενους σε σούπερ μάρκετ, χώρους εστίασης, χώρους διαχείρισης μη τυποποιημένων τροφίμων όπως για παράδειγμα τα κρεοπωλεία, τα οπωροπωλεία, τα ιχθυοπωλεία και τα ζαχαροπλαστεία.

Η χρήση της απλής χειρουργικής μάσκας τριών στρωμάτων (εξωτερική αδιάβροχη χρωματιστή στρώση, ενδιάμεση η οποία φιλτράρει τους μικροοργανισμούς και εσωτερική στρώση που απορροφά τους υδρατμούς της εκπνοής) λειτουργεί ως φυσικός φραγμός για τα αποβαλλόμενα σταγονίδια και από μόνη της ως μέτρο δεν επαρκεί για την προστασία από τον κορονοϊό. Ο χρήστης της θα πρέπει να είναι ενημερωμένος ως προς τον ορθό τρόπο χρήσης και απόρριψης της.

Πιο αναλυτικά, προ της τοποθέτησης θα πρέπει υποχρεωτικά να έχει προηγηθεί υγιεινή των χεριών και κατόπιν να εφαρμοστεί όσο καλύτερα γίνεται στο πρόσωπο καλύπτοντας πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι. Στο ύψος της μύτης και των αυτιών θα πρέπει να προσαρμοστούν το επιρίνιο έλασμα και οι ελαστικοί βρόγχοι ή



## ΕΝΩΣΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΜΑΙΑΝΔΡΟΥ 23, 11528 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ: 210 74 87 723

---

τα χάρτινα κορδόνια στα εκάστοτε χαρακτηριστικά του προσώπου του χρήστη, έτσι ώστε να αποφευχθεί η χαλαρότητα της μάσκας. Δε θα πρέπει να αγγίζεται σε καμία περίπτωση η εξωτερική επιφάνεια της μάσκας, ενώ σε κάθε διόρθωση της θέσης της στο πρόσωπο θα πρέπει να προηγείται υγιεινή των χεριών. Η εμφανή ύγραση της απλής χειρουργικής μάσκας ή η εμφανή φθορά της ακεραιότητας της αποτελεί ένδειξη άμεσης αντικατάστασης της. Η απόρριψη πραγματοποιείται σε σακούλα απορριμμάτων η οποία θα κλείνεται ερμητικά και θα ακολουθεί πάντα υγιεινή των χεριών. Λάθη όπως η χαλαρή εφαρμογή, η μη κάλυψη της ρίνας, η συνεχή διόρθωση της θέσης από την πρόσθια επιφάνεια, η μη τήρηση της υγιεινής των χεριών κατά το στάδιο της τοποθέτησης ή αφαίρεσης, όπως και η λήψη τροφής και υγρών ή το κάπνισμα δυστυχώς οδηγούν σε αυτομόλυνση και σε επικίνδυνη χρήση χωρίς να προστατεύουν τον χρήστη.

Η Ε.Πν.Ελ., συστήνει την αποφυγή χρήσης των μασκών υψηλής αναπνευστικής προστασίας (με ή χωρίς βαλβίδα εκπνοής) από τους πολίτες λόγω ελλιπής εκπαίδευσης ως προς την ορθή τοποθέτηση και αφαίρεση, ενώ η διάθεση τους στο υγειονομικό προσωπικό προστατεύει και μειώνει τις πιθανότητες μόλυνσης κατά τη διενέργεια ιατρικών πράξεων και χειρισμών. Οι υφασμάτινες ή χάρτινες μάσκες έχουν μέχρι στιγμής περιορισμένα δεδομένα για την αποτελεσματικότητα και την προστασία των χρηστών από τα μολυσμένα σταγονίδια, ενώ η μεγάλη ποικιλία τους ως προς την πυκνότητα των ινών, του υφάσματος ή του υλικού και του τρόπου κατασκευής τους ποικίλει σημαντικά, ως προς το μέγεθος και την ποσότητα των σταγονιδίων που δύναται να μολύνουν τον χρήστη. Επίσης, ο τρόπος τοποθέτησης, αφαίρεσης, φύλαξης και πλύσης δύναται να προκαλέσει αυτομολύνσεις, εφόσον δεν τηρηθούν οι ανωτέρω κανόνες.