



Οδηγίες σωστής εφαρμογής χειρουργικής μάσκας από μη υγειονομικούς

**Πασαλή Χριστίνα, PGDip(Ed), BBA(c), MSc,
MSHCM, PhD, ΠΕ25, Δ.Δ.Ε. Πειραιά**
E-mail: cpassali@gmail.com



Η χρήση χειρουργικών масκών από το ευρύ κοινό έχει διχάσει την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα και κάποιοι επιστήμονες έχουν αρχίσει να αναθεωρούν τις απόψεις τους. Οι υποστηρικτές της χρήσης μάσκας από όλους, αναφέρουν πως μπορεί να είναι χρήσιμες για αυτή την πανδημία, ενώ οι πολέμιοι πιστεύουν ότι αυτή η στρατηγική είναι λάθος όταν υπάρχει αφενός τεράστια έλλειψη масκών στην αγορά, αφετέρου ενέχει κινδύνους γιατί δεν χρησιμοποιούνται σωστά. Δεν υπάρχει επιστημονική τεκμηρίωση υπέρ ή κατά αυτών των στρατηγικών.

Το κυριότερο επιχείρημα των πολέμιων της χρήσης μάσκας από το ευρύ κοινό, αποτελεί το γεγονός ότι οι άνθρωποι που δεν είναι εκπαιδευμένοι στην χρήση масκών τις χρησιμοποιούν λανθασμένα. Έχει παρατηρηθεί να τις πιάνουν, να τις κατεβάζουν, να τις ξαναβάζουν και στην συνέχεια αγγίζουν το πρόσωπό τους, κάτι που μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες να μολυνθούν από τον κορωνοϊό. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας τονίζουν ότι ***αν πρόκειται να φορέσετε μια μάσκα, είναι βασικό να το κάνετε σωστά.***

Οδηγίες εφαρμογής απλής χειρουργικής μάσκας

- επιλογή του σωστού μεγέθους
- πλένουμε διεξοδικά τα χέρια μας πριν φορέσουμε τη χειρουργική μάσκα.
- η έγχρωμη πλευρά της μάσκας φοριέται προς τα έξω. Άρα το εσωτερικό κομμάτι που ακουμπάει στο δέρμα μας, πρέπει να είναι λευκού χρώματος. Οτιδήποτε άλλο είναι λάθος. Με αφορμή πρόσφατες αναρτήσεις στο διαδίκτυο αναφορικά με τη χρήση της απλής χειρουργικής μάσκας με δύο τρόπους ο ΕΟΔΥ τονίζει ότι ο σωστός τρόπος εφαρμογής της απλής χειρουργικής μάσκας είναι ***ΕΝΑΣ!***
- η μάσκα πρέπει να εφαρμόζει στο πρόσωπο και να μην υπάρχουν κενά που θα επιτρέψουν την είσοδο αέρα και σταγονιδίων. Προκειμένου να εφαρμόσει σωστά, πρέπει να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι.

- στο πάνω τμήμα της μάσκας υπάρχει μια εύκαμπτη αλλά σκληρή άκρη. Βεβαιωθείτε ότι αυτή η εύκαμπτη πλευρά είναι στραμμένη προς τα πάνω πριν εφαρμόσετε τη μάσκα στο πρόσωπό σας.
- πιέστε το μεταλλικό στοιχείο στη ράχη της μύτης με τον αντίχειρα και τον δείκτη προκειμένου να μην υπάρχουν κενά σε αυτήν τη περιοχή
- ασφαλίστε την μάσκα με τα κορδόνια στη μεσότητα του πίσω μέρους της κεφαλής και του λαιμού. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αυτοί εφαρμόζονται γύρω από τα αυτιά
- αποφύγετε την επαφή των χεριών με την μάσκα μετά την τοποθέτηση, αλλιώς εφαρμόστε τη υγιεινή των χεριών πριν και μετά την επαφή
- αφαιρέστε την μάσκα πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους βρόγχους. Δεν πιάνουμε ποτέ την μάσκα από την μπροστινή μεριά που είναι μολυσμένη
- απορρίπτουμε στον κάδο απορριμμάτων
- πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αντισηπτικό
- αποφυγή επαναχρησιμοποίησης της μάσκας (είναι μιας χρήσης)
- αφαίρεση, απόρριψη και αλλαγή στην περίπτωση που είναι ρυπαρή ή κατεστραμμένη.

Είναι σημαντικό να μην παραλείπουμε την υγιεινή των χεριών. Αν πιάσουμε με μολυσμένα χέρια τα μάτια μας η μάσκα δε μας προστατεύει από τον κωρονοϊό, για πιο αποτελεσματική πρόληψη, είναι να αγγίζουμε το πρόσωπό μας όσο το δυνατόν λιγότερο. Επίσης, η μετάδοση των ιών μπορεί να γίνει ακόμη και από 2 μέτρα με τη μεταφορά σταγονιδίων από βήχα ή φτέρνισμα.

Πηγές:

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/02/2019-ncov-mask.pdf>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Copyright © Πασαλή Χριστίνα, upload IMEEGE EDU in www.academia.edu 21-4-2020

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος – All rights reserved

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ' ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τους συγγραφείς. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν το συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Ινστιτούτου Μελετών και Ερευνών Γενικής και Ειδικής Εκπαίδευσης (Ι.Μ.Ε.Γ.Ε.Ε.).