



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**  
**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ**  
**ΖΩΗΣ**  
**Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ**  
**ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**  
**Πληροφορίες:** Ο. Παντελά, Ι. Κοντελέ  
 Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 19  
 Ταχ. Κώδικας: 10187  
 Τηλέφωνο: 213 2161325

## ΑΝΑΡΤΗΤΕΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αθήνα, 22 /3/2021  
 Αρ. Πρωτ. Δ1α/ΓΠ οικ 17917

**ΠΡΟΣ:**  
**ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ**

### ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

**ΘΕΜΑ:** Συστάσεις αναφορικά με την χρήση της μάσκας στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19

#### ΣΧΕΤ.:

1. Ο ΑΝ 2520/1920, ΦΕΚ 273/40, τα «Περί Υγ. Διατάξεων», όπως τροποποιήθηκε κ ισχύει.
2. Το ΠΔ 121/2017 (ΦΕΚ 148 Α,) «Οργανισμός του Υπουργείου Υγείας», όπως τροποποιήθηκε και ισχύει σήμερα.
3. Το 44ο άρθρο της ΠΝΠ «Περαιτέρω μέτρα για την αντιμετώπιση των συνεχιζόμενων συνεπειών της πανδημίας του κορωνοϊού COVID-19 και την επάνοδο στην κοινωνική και οικονομική κανονικότητα» (ΦΕΚ 90/Α/1-5-2020)
4. Η υπ. αριθμ. Δ1α / ΓΠ.οικ. 9147 /2021 (ΦΕΚ 534 / Β' / 10.2.2021) Κοινή Υπουργική Απόφαση «Έκτακτα μέτρα προστασίας της δημόσιας υγείας από τον κίνδυνο περαιτέρω διασποράς του κορωνοϊού COVID-19 στο σύνολο της Επικράτειας».
5. Η υπ.αριθμ. Δ1α/ΓΠοικ.67851/22-10-2020 (ΑΔΑ: 6Φ31465ΦΥΟ-ΤΗΙ) εγκύκλιος της υπηρεσίας μας με θέμα: «Συστάσεις αναφορικά με την χρήση μάσκας στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19».
6. Οι από 30-4-2020 οδηγίες του ΕΟΔΥ σχετικά με τη χρήση μάσκας από το κοινό
7. Το από 5-6-2020 τεχνικό κείμενο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας «Advice on the use of masks in the context of COVID-19».
8. Guidelines for the implementation of nonpharmaceutical interventions against COVID-19; ECDC;24 September 2020
9. 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»./Οδηγίες του Κέντρου Ελέγχου Λοιμώξεων (Η.Π.Α.) «Βελτίωση της εφαρμογής και της διήθησης» «Βελτιστοποίηση της εφαρμογής των υφασμάτων και ιατρικών μασκών για τον περιορισμό της μετάδοσης και της έκθεσης στον SARS-CoV-2» «Βελτίωση της προστασίας από τη μάσκα» «Ο οδηγός σου για τις μάσκες»

Η παρούσα επικαιροποιεί και συμπληρώνει τη σχετ. (5) εγκύκλιο της Υπηρεσίας μας ως ακολούθως:

Σύμφωνα με στοιχεία του ECDC<sup>1</sup> στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης έχουν αναφερθεί από την 1<sup>η</sup> Μαρτίου 2020 έως και την 19<sup>η</sup> Φεβρουαρίου 2021 περίπου 21,113 εκατομμύρια περιπτώσεις και περισσότεροι από 515.519 θάνατοι λόγω του COVID-19. Ο ρυθμός εμφάνισης νέων περιπτώσεων COVID-19 έχει αυξηθεί σταθερά σε ολόκληρη την Ευρώπη τους τελευταίους μήνες, ενώ έχουν επίσης εμφανιστεί περισσότερο μεταδοτικά στελέχη του ιού SARS-CoV-2. Η τρέχουσα επιδημιολογική κατάσταση σε πολλές χώρες προκαλεί ανησυχία, καθώς ενέχει έναν αυξανόμενο κίνδυνο μόλυνσης για τα ευάλωτα άτομα (άτομα με παράγοντες κινδύνου για σοβαρή νόσο COVID-19, όπως οι ηλικιωμένοι) και εργαζόμενους στην υγειονομική περίθαλψη.

Ο SARS-CoV-2 εξαπλώνεται κυρίως μέσω αναπνευστικών σταγονιδίων, που εκπνέονται όταν τα μολυσμένα άτομα αναπνέουν, μιλούν, βήχουν, φτερνίζονται ή τραγουδούν. Τα περισσότερα από αυτά τα σταγονίδια (συχνά αναφέρονται ως αερολύματα) έχουν διάμετρο μικρότερη από 10 μm. Η ποσότητα των μικρών σταγονιδίων και σωματιδίων αυξάνεται με τον ρυθμό και τη δύναμη της ροής του αέρα κατά την εκπνοή (π.χ., φωνάζοντας, κατά την έντονη άσκηση). Η έκθεση είναι μεγαλύτερη όσο πιο κοντά είναι ένα άτομο στην πηγή εκπνοών. Μεγαλύτερα σταγονίδια πέφτουν γρήγορα από τον αέρα, αλλά μικρά σταγονίδια και τα αποξηραμένα σωματίδια που σχηματίζονται από αυτά (πυρήνες σταγονιδίων) μπορούν να παραμείνουν αιωρούμενα στον αέρα. Σε περιπτώσεις με ανεπαρκή εξαερισμό, συνήθως κλειστούς εσωτερικούς χώρους όπου υπάρχει μολυσμένο άτομο για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι συγκεντρώσεις αυτών των μικρών σταγονιδίων και σωματιδίων μπορούν να αυξηθούν επαρκώς για να μεταδώσουν μόλυνση.

Πλήθος επιστημονικών δεδομένων, που έχουν δημοσιευθεί τους τελευταίους μήνες<sup>2</sup>, δείχνουν ότι **η χρήση μάσκας στην κοινότητα είναι μια αποτελεσματική μη φαρμακευτική παρέμβαση για τη μείωση της εξάπλωσης της λοίμωξης COVID-19, μέσω 2 τρόπων:**

1<sup>ο</sup>) Οι μάσκες εμποδίζουν τα μολυσμένα άτομα να εκθέσουν άλλα άτομα στο SARS-CoV-2, εμποδίζοντας την εκπνοή σταγονιδίων, που περιέχουν ιό στον αέρα (έλεγχος πηγής).

---

<sup>1</sup> European Centre for Disease Prevention and Control. Infection prevention and control and preparedness for COVID-19 in healthcare settings – 7 week. 19 February 2021. ECDC: Stockholm; 2021.

<sup>2</sup> Brooks, J.T., Butler, J.C., 2021. Effectiveness of Mask Wearing to Control Community Spread of SARS-CoV-2. JAMA. <https://doi.org/10.1001/jama.2021.1505>

Εκτιμάται ότι τουλάχιστον το 50% ή περισσότερο των μεταδόσεων προέρχονται από άτομα, που δεν αναπτύσσουν ποτέ συμπτώματα ή από άτομα, που βρίσκονται στην προσυμπτωματική φάση της νόσου COVID-19.

2<sup>ον</sup>) Οι μάσκες προστατεύουν τους μη μολυσμένους χρήστες. Οι μάσκες σχηματίζουν φράγμα για μεγάλα αναπνευστικά σταγονίδια, που θα μπορούσαν να προσγειωθούν σε εκτεθειμένους βλεννογόνους του ματιού, της μύτης και του στόματος. Οι μάσκες μπορούν επίσης να φιλτράρουν μερικώς μικρά σταγονίδια και σωματίδια από τον εισπνεόμενο αέρα. Πολλαπλά στρώματα υφάσματος (ή άλλων υλικών) με υψηλότερο αριθμό ινών ανά συγκεκριμένη επιφάνεια υφάσματος (υλικού) βελτιώνουν τη διήθηση (φιλτράρισμα).

Πρόσφατη μετανάλυση<sup>3</sup> αναφορικά με την χρήσης μάσκας από το κοινό ως έλεγχο πηγής για την COVID-19 επιβεβαίωσε τα στοιχεία υπέρ της ευρείας χρήσης μάσκας για τη μείωση της μετάδοσης στην κοινότητα. Δεδομένου ότι, οι άνθρωποι είναι πιο μολυσματικοί στην αρχική περίοδο της νόσου, όπου είναι σύνηθες να έχουν λίγα ή καθόλου συμπτώματα, η χρήση μη ιατρικών μασκών κρίνεται ως σημαντικό μέτρο για το σύνολο του πληθυσμού. Τα διαθέσιμα στοιχεία υποδηλώνουν ότι η σχεδόν καθολική υιοθέτηση μη ιατρικών μασκών στους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους σε συνδυασμό με συμπληρωματικά μέτρα για τη δημόσια υγεία, θα μπορούσε να μειώσει επιτυχώς το R κάτω από το 1, μειώνοντας έτσι την εξάπλωση του ιού στην κοινότητα, εφόσον διατηρηθεί η εφαρμογή τέτοιων μέτρων. Επιπλέον, επιδημιολογικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι πολιτικές ευρείας χρήσης μάσκας από τον πληθυσμό έχουν συσχετιστεί με μείωση των θανάτων. Όσο μεγαλύτερο είναι το ποσοστό χρήσης μάσκας στην κοινότητα, τόσο μεγαλύτερο είναι το όφελος για το κάθε άτομο. Ως εκ τούτου, **ο αριθμός των ατόμων, που χρησιμοποιούν μάσκα, θεωρείται πιο σημαντικός από τον τύπο της μάσκας, που χρησιμοποιείται**<sup>4</sup>.

Παράλληλα υπενθυμίζεται ότι **κρίσιμης σημασίας για την αποτελεσματικότητα της μάσκας είναι η σωστή εφαρμογή της**, έτσι ώστε να μην υπάρχουν κατά το δυνατόν κενά μεταξύ

---

<sup>3</sup> Howard, J., Huang, A., Li, Z., Tufekci, Z., Zdimal, V., Westhuizen, H.-M. van der, Delft, A. von, Price, A., Fridman, L., Tang, L.-H., Tang, V., Watson, G.L., Bax, C.E., Shaikh, R., Questier, F., Hernandez, D., Chu, L.F., Ramirez, C.M., Rimoin, A.W., 2021. An evidence review of face masks against COVID-19. PNAS 118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014564118>

<sup>4</sup> Brooks, J.T., Butler, J.C., 2021. Effectiveness of Mask Wearing to Control Community Spread of SARS-CoV-2. JAMA. <https://doi.org/10.1001/jama.2021.1505>

προσώπου και μάσκας, καθώς οι μάσκες παρέχουν τη μέγιστη προστασία, όταν εφαρμόζονται σε στενή επαφή με το δέρμα <sup>5</sup>.

**Η ελαχιστοποίηση των κενών μεταξύ προσώπου και μάσκας, επιτυγχάνεται:**

- με την επιλογή μάσκας, που διαθέτει σύρμα στο επάνω μέρος της μύτης, το οποίο θα πρέπει να εφαρμόζει πολύ καλά γύρω από τη μύτη, ώστε να μην αφήνει περιθώριο για την είσοδο αέρα και σταγονιδίων
- με το δέσιμο των λαστίχων της μάσκας μεταξύ τους ή το στριφογύρισμά τους μία φορά, στην περιοχή έκφυσής τους από τα πλάγια της μάσκας, ώστε να μην υπάρχουν κενά στις πλευρές του προσώπου για την είσοδο αέρα και σταγονιδίων
- τη χρήση “εφαρμοστή μάσκας” (mask fitter or brace), ο οποίος αποτελεί ελαστικό στήριγμα πάνω από τη μάσκα (βλ. Παράρτημα).

Σύμφωνα με στοιχεία πρόσφατων μελετών του CDC<sup>6</sup>, παρατηρούνται μεγάλες διαφορές στα ποσοστά προστασίας της μάσκας όταν αυτή εφαρμόζεται σωστά και όταν δεν έχει καλή εφαρμογή. (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ). Επισημαίνεται όμως η περίπτωση ανδρών με γενειάδα, στους οποίους συστήνεται να φορούν διπλή μάσκα, καθώς ο όγκος της γενειάδας δυσχεραίνει την καλή εφαρμογή της χειρουργικής μάσκας.

**Απεναντίας, η χρήση διπλής χειρουργικής μάσκας δεν συστήνεται**, διότι μετά την εφαρμογή της, παραμένει το κενό στο πάνω μέρος της μύτης καθώς και στα πλαϊνά, απ’ όπου είναι δυνατή η είσοδος αέρα και σταγονιδίων.

**Οι μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας N95 ή KN95 ή FFP2 προσφέρουν προστασία 94-95%. Είναι μίας χρήσης και δεν πρέπει να συνδυάζονται με δεύτερη μάσκα, αλλά να φοριούνται μόνες τους. Θα πρέπει απαραίτητως να φέρουν το πιστοποιητικό CE και να μην διαθέτουν βαλβίδα εκπνοής, η οποία επιτρέπει στα αναπνευστικά σταγονίδια, που περιέχουν τον ιό, να διαφύγουν.**

<sup>5</sup> CEN WORKSHOP AGREEMENT Community face coverings - Guide to minimum requirements, methods of testing and use. CWA 17553. June 2020.

<sup>6</sup> 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».

Η χρήση μόνο διάφανων προσωπίδων δεν συνιστάται σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC), καθώς η αξιολόγησή τους συνεχίζεται αλλά η αποτελεσματικότητά τους είναι άγνωστη αυτή τη στιγμή.

Καταλήγοντας **αναφορικά με το είδος της μάσκας, το ευρύ κοινό μπορεί να χρησιμοποιεί:**

- μη ιατρικές (**υφασμάτινες**) **μάσκες ή απλές χειρουργικές μάσκες μιας χρήσης**, φροντίζοντας επισταμένως για τη **σωστή εφαρμογή τους**, ή
- διπλές μάσκες (υφασμάτινη μάσκα πάνω από χειρουργική μάσκα).

Για όλους τους τύπους μασκών θα πρέπει να τηρούνται οι ακόλουθες οδηγίες για τη σωστή χρήση τους:

- Πλένετε επιμελώς 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
- Εφαρμόστε τη μάσκα στο πρόσωπό σας καλύπτοντας τη μύτη και όλη τη περιοχή του στόματος μέχρι και κάτω από το πηγούνι.
- Αφαιρέστε τη μάσκα 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 και να απορρίπτεται όταν υγρανθεί.
- Αν η μάσκα είναι μιας χρήσεως, απορρίψτε την με ασφαλή τρόπο σε κάδο κοινών αστικών απορριμμάτων και όχι ανακύκλωσης, κρατώντας την πάντα από τα λάστιχα. Οι μάσκες μιας χρήσεως δεν ανακυκλώνονται και δεν πρέπει να απορρίπτονται στους μπλε κάδους ανακύκλωσης.
- Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων (υφασμάτινη) πρέπει να πλένεται το συντομότερο δυνατόν στο πλυντήριο ή στο χέρι με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60<sup>0</sup> C και στη συνέχεια να σιδερώνεται.

Λαμβάνοντας υπόψη τα ανωτέρω και κατ' εξουσιοδότηση του σχετ. (3), ανάλογα με τα επιδημιολογικά δεδομένα επικαιροποιείται η ισχύουσα ΚΥΑ (σχετ. 4) για τη χρήση της μάσκας για την προστασία από την COVID-19. Συγκεκριμένα την παρούσα χρονική περίοδο, σύμφωνα με το άρθρο 2 της σχετικής ΚΥΑ, επιβάλλεται η υποχρέωση χρήσης μη ιατρικής μάσκας από το γενικό πληθυσμό, /σε όλη την επικράτεια, σε όλους τους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, συμπεριλαμβανομένων και των χώρων εργασίας, εξαιρουμένων όσων

εργάζονται σε ατομικό χώρο χωρίς την παρουσία οποιουδήποτε άλλου προσώπου. Από την υποχρέωση χρήσης μάσκας εξαιρούνται:

- α) τα άτομα για τα οποία η χρήση μάσκας δεν ενδείκνυται για ιατρικούς λόγους, που αποδεικνύονται με τα κατάλληλα έγγραφα, και
- β) τα παιδιά ηλικίας κάτω των τριών (4) ετών.

Τέλος επισημαίνεται ότι, η **χρήση της μάσκας** είναι ένα **συμπληρωματικό μέτρο** και **δεν υποκαθιστά τα υπόλοιπα**. Βάσει των διαθέσιμων έως σήμερα επιστημονικών δεδομένων, οι τρέχουσες **κατευθυντήριες οδηγίες για τα μέτρα ελέγχου και πρόληψης της διασποράς του SARS-CoV-2 στην κοινότητα**, περιλαμβάνουν:

- **σωστή υγιεινή χεριών,**
- **φυσική απόσταση,**
- **χρήση προστατευτικής μάσκας,**
- **αποφυγή αγγίγματος του προσώπου,**
- **αναπνευστική υγιεινή (χρήση χαρτομάντηλου για τον βήχα ή πτάρνισμα),**
- **καλό αερισμό,**
- **απολύμανση επιφανειών, και**
- **έγκαιρη ανίχνευση κρουσμάτων και απομόνωσή τους καθώς και άμεση ιχνηλάτηση των επαφών τους.**

*Παρακαλούμε για την ενημέρωση των εποπτευόμενων φορέων σας και την ευρύτερη διάχυση των αναφερομένων προς ενημέρωση του κοινού.*

*Το Παράρτημα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της παρούσης.*

**Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜ. ΥΓΕΙΑΣ**

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΡΕΖΕΡΑΚΟΣ**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ****1. Όλα τα Υπουργεία**

**Γραφεία κ.κ. Υπουργών** (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις υπηρεσίες και φορείς αρμοδιότητάς τους)

**2. Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας**

Λ. Κηφισίας 37-39, 151 23 Μαρούσι

**4. Όλες τις Υ. ΠΕ. της χώρας**

**Υπόψη κ.κ. Διοικητών** (με την παράκληση να ενημερώσουν τα νοσοκομεία και τους υγειονομικούς σχηματισμούς ευθύνης τους).

**5. Περιφέρειες της χώρας****α. Γραφεία Περιφερειάρχων**

**β. Γενικές Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας** (με την παράκληση να ενημερώσουν όλες τις Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας των Περιφερειακών Ενοτήτων ευθύνης τους, οι οποίες με τη σειρά τους να προβούν στις δικές τους ενέργειες )

**6. Όλες τις αποκεντρωμένες Διοικήσεις** (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι Δήμοι αρμοδιότητάς τους)**7. Π. Ι. Σ.** (με την παράκληση να ενημερώσει όλα τα μέλη του)

Πλουτάρχου 3, Τ.Κ. 106 75 - Αθήνα

**8. Ε. Κ. Α. Β.,**

Λ. Μεσογείων 154, Τ. Κ. 156 69 - Αθήνα

**9. Ε.Ο.Δ.Υ**

Αγράφων 3-5 Τ.Κ. 15121- Μαρούσι

**10. ΕΟΠΥΥ**

Κηφισίας 39, Τ. Κ. 151 23 - Μαρούσι

**11. Ο.ΚΑ.ΝΑ**

Αβέρωφ 21, Τ.Κ. 104 33 - Αθήνα

**12. Δ/νση Υγειονομικού ΓΕΕΘΑ**

**Στρατόπεδο Παπάγου –Χολαργός** (με την παράκληση να ενημερωθούν όλες οι Υγειονομικές Υπηρεσίες)

**ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ**

1. Γραφείο Υπουργού
2. Γραφείο Αναπληρωτή Υπουργού
3. Γραφείο Υφυπουργού
4. Γραφεία Γενικών Γραμματέων
5. Γραφεία Γενικών Δ/ντών
6. Γραφείο Τύπου (με την παράκληση να ενημερωθούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης)
7. Όλες τις Δ/νσεις και Αυτοτελή Τμήματα της Κ. Υ. του Υπουργείου μας
8. Δ/νση Δημόσιας Υγείας & Υγιεινής Περιβάλλοντος

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

## Γενικές Οδηγίες για τη χρήση μάσκας

Υπενθυμίζεται:

**A. Η αναγκαιότητα για καθολική χρήση της μάσκας από το ευρύ κοινό, σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Οι εμβολιασμένοι κατά της covid-19 δεν εξαιρούνται από την υποχρεωτική χρήση της μάσκας.**

**B. Η κρισιμότητα της σωστής εφαρμογής της μάσκας, καθώς οι μάσκες παρέχουν τη μέγιστη προστασία όταν εφαρμόζονται σε στενή επαφή με το δέρμα.**

Οι μάσκες πρέπει:

- Να καλύπτουν πλήρως τη μύτη και το στόμα
- Να εφαρμόζουν χωρίς κενά στο πρόσωπο<sup>7</sup>
- Να τις χειριζόμαστε κρατώντας τες μόνο από τα κορδόνια τους ή τα λάστιχα και όχι από την εσωτερική ή εξωτερική επιφάνειά τους

**Γ. Η σωστή χρήση μάσκας για λόγους προστασίας της δημόσιας υγείας είναι υποχρεωτική:**

- σε όλους τους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, συμπεριλαμβανομένων και των χώρων εργασίας, εξαιρουμένων όσων εργάζονται σε ατομικό χώρο χωρίς την παρουσία οποιουδήποτε άλλου προσώπου.
- Εντός της οικίας μας, αν υπάρχει κάποιο άτομο, που νοσεί.

**Δ. Η χρήση μάσκας για λόγους προστασίας της δημόσιας υγείας δεν είναι υποχρεωτική:**

- α) σε άτομα για τα οποία η χρήση μάσκας δεν ενδείκνυται για ιατρικούς λόγους, που αποδεικνύονται με τα κατάλληλα έγγραφα, και
- β) στα παιδιά ηλικίας κάτω των τεσσάρων (4) ετών

<sup>7</sup>Έλεγχος καλής εφαρμογής της μάσκας

- Αγκαλιάστε με τα χέρια σας τα μάγουλά σας και βεβαιωθείτε ότι δεν διαφεύγει αέρας από τα πλαϊνά άκρα της μάσκας, τα πλαϊνά της μύτης και κάτω από το πηγούνι
- Αν η μάσκα εφαρμόζει καλά, θα πρέπει να νιώθετε θερμό εκπνεόμενο αέρα στο εσωτερικό και στο μπροστινό εξωτερικό μέρος της μάσκας.
- Εάν παρατηρήσετε η μάσκα να κάνει εισολκή κατά την εισπνοή και να φουσκώνει κατά την εκπνοή τότε έχει γίνει σωστά η εφαρμογή της.



## 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 σημάσεις 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' εξαίρεση 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 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ:

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



## Τι πρέπει να κάνουμε:

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



2. **Εξασφαλίζουμε τη σωστή εφαρμογή της μάσκας**

- δένοντας πιο σφιχτά τις μάσκες μίας χρήσης,
- μειώνοντας το μήκος στα λάστιχα με έναν κόμπο κοντά στην επιφάνεια της μάσκας, ή
- χρησιμοποιώντας άγκιστρα, που τεντώνουν τη μάσκα, ή άλλο ελαστικό στήριγμα πάνω από τη μάσκα



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



4. Χρησιμοποιούμε μια μάσκα με πολλά στρώματα

- Χρησιμοποιούμε μια υφασμάτινη μάσκα δύο ή τριών στρωμάτων και από υφάσματα που επιτρέπουν την αναπνοή (όχι υφάσματα βινυλίου)
- Χρησιμοποιούμε **μία υφασμάτινη μάσκα πάνω από μια μάσκα μίας χρήσης** (η εξωτερική μάσκα πρέπει να πιέζει τα όρια της εσωτερικής πάνω στο πρόσωπό, επιτρέποντας όμως να αναπνέουμε κανονικά)



## Τι δεν πρέπει να κάνουμε

1. **ΔΕΝ** συνδυάζουμε δύο χειρουργικές μάσκες μίας χρήσης. Οι χειρουργικές μάσκες μίας χρήσης δεν είναι σχεδιασμένες για στενή εφαρμογή και φορώντας περισσότερες από μία δεν θα βελτιώνεται η εφαρμογή.



2. **ΔΕΝ** συνδυάζουμε μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας με καμία άλλη. Η μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας πρέπει να χρησιμοποιείται μόνη της, γιατί μόνον έτσι προσφέρει καλή εφαρμογή και υψηλό επίπεδο αποτελεσματικότητας.



**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:

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

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

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

Τα πρέπει της μάσκας	Γιατί
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
Τα ΔΕΝ πρέπει της μάσκας	Γιατί
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