

Τις αναθεωρημένες οδηγίες του Κέντρου Ελέγχου Νοσημάτων (CDC) των ΗΠΑ για τη χρήση μασκών για την πρόληψη της μετάδοσης του κορωνοϊού συνοψίζουν οι γιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Παναγιώτης Μαλανδράκης, Ιωάννης Ντάνας και Θάνος Δημόπουλος (πρύτανης ΕΚΠΑ).

Ο ιός SARS-CoV-2 μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω της αναπνευστικής οδού. Η χρήση μάσκας αποτελεί έναν απλό φραγμό των μολυσματικών αναπνευστικών σταγονιδίων και είναι απαραίτητη ακόμα και για τους μη νοσούντες, καθώς μελέτες έχουν δείξει ότι και ασθενείς που δεν εμφανίζουν συμπτώματα ποτέ ή δεν έχουν προλάβει να εμφανίσουν ακόμη, μεταδίδουν τον ιό. Η πρωταρχική αξία της μάσκας είναι να προστατεύει τους υπόλοιπους σε περίπτωση που κάποιος νοσεί, ιδίως εάν δεν μπορεί να κρατήσει απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων. Η χρήση της μάσκας προστατεύει και ως ένα σημείο αυτόν που την φοράει από τους υπόλοιπους, ανάλογα με το υλικό της.

Όλοι πρέπει να φορούν μάσκα, όπως επισημαίνουν οι επιστήμονες. Εξαιρέση, δυνητικά, αποτελούν τα παιδιά κάτω των 2 ετών, άτομα με αναπνευστική δυσχέρεια και άτομα με συμπεριφορικά ή γνωσιακά προβλήματα, όπου πρέπει να ελεγχθούν διαφορετικές εναλλακτικές πρόληψης.

Τα είδη μασκών

Μία σωστή υφασμάτινη μάσκα πρέπει να κατασκευάζεται από τουλάχιστον δύο επιπέδων σφιχτό ύφασμα, όπως βαμβάκι, και να διευκολύνει την αναπνοή διαμέσου της (συνιστάται να αποφεύγονται οι δερμάτινες και οι πλαστικές μάσκες). Οι μη χειρουργικές μάσκες μιας χρήσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε περιπτώσεις όπου η υφασμάτινη μάσκα μπορεί να λερωθεί. Οι μάσκες με βαλβίδα εισπνοής δεν συνιστανται γιατί δεν προστατεύουν από τη διασπορά του ιού σε περίπτωση που ο χρήστης νοσεί. Οι χειρουργικές μάσκες πρέπει να χρησιμοποιούνται από τους λειτουργούς υγείας. Τα διαφανή πλαστικά καλύμματα στοματικής κοιλότητας αποτελούν μία εναλλακτική για ειδικές περιπτώσεις, όπως είναι οι κωφάλαλοι, τα παιδιά που μαθαίνουν να διαβάζουν ή για μαθητές που μαθαίνουν ξένες γλώσσες, άτομα με αναπηρίες ή σε περιπτώσεις όπου πρέπει να φαίνονται οι στοματικές κινήσεις, όπως σε τραγουδιστές. Αν χρησιμοποιηθεί αυτή η εναλλακτική, τότε πρέπει να επιβεβαιωθεί ότι ο χρήστης αναπνέει κανονικά, ότι δεν συγκεντρώνεται υγρασία στο εσωτερικό της μάσκας, και αυτή η μάσκα πρέπει να αφαιρείται στον ύπνο.

Άλλα είδη προστασίας του προσώπου, όπως τα γυαλιά και η ασπίδα προσώπου, δεν συστήνονται ως αντικατάσταση της μάσκας, καθώς αφήνουν μεγάλα κενά γύρω από το πρόσωπο επιτρέποντας τη διόδο μικροσταγονιδίων. Σε περιπτώσεις που δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί η μάσκα και είναι μοναδική λύση η χρήση ασπίδας, τότε αυτή πρέπει να καλύπτει ολόκληρο το πρόσωπο έως το πηγούνι. Επίσης, συνιστάται το καλό πλύσιμο των χεριών κατά την αφαίρεση της ασπίδας και εάν είναι επαναχρησιμοποιούμενη πρέπει να απολυμαίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Σε περιπτώσεις όπου η χρήση μάσκας δεν είναι εφικτή, θεσπίζονται οδηγίες για τη βέλτιστη πρόληψη της μετάδοσης του ιού. Στα εστιατόρια συνιστάται η χρήση μάσκας

εκτός από όταν κάποιος τρώει. Σε δραστηριότητες στο νερό, επίσης, η χρήση της μάσκας είναι δύσκολη, όπως και σε αθλητικές δραστηριότητες -γενικότερα- αυξημένης έντασης αλλά συστήνεται η απόσταση δύο μέτρων μεταξύ των ατόμων. Σε άτομα με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα η χρήση της μάσκας μπορεί να συζητηθεί με τον θεράποντα ιατρό, ενώ τα άτομα με άσθμα μπορούν να φορούν μάσκα κανονικά. Όσοι εργάζονται σε εξωτερικό χώρο μπορεί να μην μπορούν να φορέσουν μάσκα λόγω αύξησης της πιθανότητας θερμοπληξίας σε υψηλές θερμοκρασίες. Σε αυτήν την περίπτωση, προτεραιότητα έχει η χρήση μάσκας όταν συγχρωτίζονται πολλά άτομα.

Τέλος, σημαντικό είναι να τονιστεί ότι η χρήση μάσκας δεν αυξάνει τα επίπεδα διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) που εισπνέει ο χρήστης. Το μόριο του CO₂ είναι αρκετά μικρό ώστε περνάει και από τα πλάγια της μάσκας κατά την αναπνοή και την ομιλία, και διαμέσου της μάσκας, ενώ ο ιός είναι αρκετά μεγαλύτερος για να διέλθει διαμέσου μιας σωστά τοποθετημένης μάσκας.

ΠΗΓΗ:

<https://www.protothema.gr/>