



**ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

Αναθεωρημένες οδηγίες ορθής πρακτικής και χρήσης μάσκας στην κοινότητα

Με αφορμή την πρόσφατη αναζωπύρωση της επιδημίας στην Κυπριακή Δημοκρατία και την αυξημένη εγχώρια μετάδοση του SARS-COV-2 εντός της κοινότητας, κρίνεται αναγκαία η **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ** χρήση της μάσκας προσώπου σε όλους τους κλειστούς χώρους, από ενήλικες και παιδιά άνω των 12 ετών.

Ως εκ τούτου, έχει συνταχθεί το παρόν έγγραφο από τη Συμβουλευτική Επιστημονική Επιτροπή COVID-19 σε συνεργασία με τη Μονάδα Επιδημιολογικής Επιτήρησης του Υπουργείου Υγείας, ως αναθεωρημένος οδηγός για τη βέλτιστη χρήση μάσκας στην κοινότητα (ευρύ κοινό και εργασιακοί χώροι πλην των χώρων παροχής φροντίδας υγείας) στην Κυπριακή Δημοκρατία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, βασιζόμενο στην αναθεωρημένη διεθνή βιβλιογραφία.

Γιατί πρέπει να φοράμε μάσκα προσώπου

Η χρήση μάσκας προσώπου στην κοινότητα (εκτός των χώρων παροχής φροντίδας υγείας) εφαρμόζεται με στόχο τη σημαντική μείωση της διασποράς της λοίμωξης COVID-19. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε κλειστούς χώρους όπου και το φορτίο του ιού μπορεί να αυξηθεί εάν το μολυσμένο άτομο είναι σε κοντινή απόστασή μας.

Η χρήση μάσκας ενδέχεται να παρέχει ψευδή αίσθηση ασφάλειας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη εφαρμογή των άλλων μέτρων ατομικής προστασίας. Ως εκ τούτου, τονίζεται η ανάγκη συνέχισης εφαρμογής όλων των ατομικών μέτρων προστασίας ανεξαρτήτως εφαρμογής μάσκας, όπως η φυσική αποστασιοποίηση, η υγιεινή χεριών, η αναπνευστική υγιεινή, η αποφυγή επαφής χεριών με πρόσωπο, ο ορθός και συνεχής αερισμός των κλειστών χώρων.

Η χρήση της μάσκας ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΥΠΟΚΑΘΙΣΤΑ τα υπόλοιπα μέτρα προφύλαξης και ατομικής υγιεινής.

Τι είδους μάσκα προσώπου φοράμε στην κοινότητα

Ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η ιατρική μάσκα (απλή χειρουργική μάσκα) ή μη-ιατρική μάσκα προσώπου που πληροί κριτήρια ποιότητας, όπως αυτά καθορίζονται από την Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή. Οι μη-ιατρικές μάσκες προσώπου περιλαμβάνουν πολλές μορφές μάσκας, χειροποίητης (αυτοσχέδιας ή εμπορίου), καθώς και



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

καλύμματα προσώπου από ύφασμα ή άλλα υλικά. Δεν είναι τυποποιημένες και δεν προορίζονται για χρήση σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης.

Οι **προσωπίδες** (face shields) δεν περιλαμβάνονται στις μάσκες προσώπου και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ΜΟΝΟ ως ένα επιπρόσθετο στρώμα προστασίας πάνω από τη μάσκα προσώπου (και όχι μεμονωμένα). Επιπλέον, εντός της κοινότητας ΔΕΝ συστήνεται η χρήση μάσκας υψηλής προστασίας (FFP2/FFP3), οι μάσκες ΡΙΤΤΑ και μάσκες με βαλβίδα.

Οι ιατρικές μάσκες προσώπου (απλές χειρουργικές μάσκες) χρησιμοποιούνται κυρίως από τους επαγγελματίες υγείας. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να εξασφαλίζεται ότι οι ιατρικές μάσκες είναι διαθέσιμες και ότι σε περίπτωση ελλείψεων, θα δοθεί προτεραιότητα για χρήση τους από επαγγελματίες υγείας. Οι ιατρικές μάσκες συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις που ορίζει το ευρωπαϊκό πρότυπο EN 14683:2019.

Πότε θα πρέπει να επιλέγεται η ιατρική (απλή χειρουργική μάσκα στην κοινότητα (και να αποφεύγονται οι μη-ιατρικές μάσκες):

1. Στις περιπτώσεις όπου υπάρχει σημαντικός κίνδυνος σοβαρής έκβασης λοίμωξης λόγω ευπάθειας (ευάλωτες ομάδες). Στις παρακάτω περιπτώσεις η χρήση της μάσκας μπορεί να χρησιμεύει και ως μέσο προστασίας (protection).
2. Στις περιπτώσεις με συμπτώματα συμβατά με COVID-19. Τα συμβατά συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν: πυρετό, βήχα, δύσπνοια, πονόλαιμος, εύκολη κόπωση, μυαλγίες, αγευσία/δυσγευσία, ανοσμία. Έχουν επίσης αναφερθεί και άλλα συμπτώματα, όπως ανορεξία, ρινική συμφόρηση, ρινική καταρροή, κεφαλαλγία, διάρροια, ναυτία και έμετος. . Επί εμφάνισης συμπτωμάτων συστήνεται άμεσα χρήση μάσκας ανεξαρτήτως χώρου (κλειστού ή ανοιχτού) και επικοινωνία με προσωπικό ιατρό.

Ποια είναι τα βήματα της ορθής χρήσης και αφαίρεσης μάσκας:

1. Εφαρμογή υγιεινής χειρών πριν την τοποθέτηση της μάσκας
2. Εφαρμογή της μάσκας στο πρόσωπο έτσι ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι (σταθερά, χωρίς κενά)
3. Πίεση του μεταλλικού στοιχείου στη ράχη της μύτης (εφόσον διαθέτει)
4. Ασφάλιση 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



**ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

5. Αποφυγή επαφής χεριών με τη μάσκα μετά την τοποθέτηση, αλλιώς εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν και μετά την επαφή
6. Αφαίρεση της μάσκα αργά και προσεκτικά πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους βρόγχους,
7. Εφαρμογή υγιεινής χεριών
8. Απόρριψη προσεκτικά σε κάδο απορριμμάτων (εάν είναι μίας χρήσης) ή φύλαξη σε κλειστό δοχείο/σακούλα έως ότου πλυθεί (εάν είναι επαναχρησιμοποιούμενη-προτιμητέα χαρτονένια σακούλα)

Ποιες είναι οι οδηγίες που πρέπει να ακολουθούνται για τις μη ιατρικές μάσκες (και αυτοσχέδιες υφασμάτινες):

Σε περίπτωση χρήσης μη-χειρουργικής μάσκα, ανεξαρτήτως υφασμάτινου υλικού, συνιστάται να εξασφαλίζονται τα ακόλουθα:

- χρήση υφασμάτινης μάσκα τουλάχιστον 2 στρωμάτων (layers)
- υλικό πυκνής ύφανσης συστήνεται βαμβακερή ύφανση
- η μάσκα να καλύπτει επαρκώς το πρόσωπο από το πηγούνι έως και τη μύτη
- να προσαρμόζεται στο πρόσωπο ώστε να εξασφαλίζεται ανεμπόδιστα η αναπνοή

Η χρήση επαναχρησιμοποιούμενης μη-ιατρικής μάσκα θα πρέπει να ακολουθεί αυστηρά τις οδηγίες φύλαξης, πλύσης και επαναχρησιμοποίησης του κατασκευαστή. Για τις επαναχρησιμοποιούμενες αυτοσχέδιες υφασμάτινες μάσκες συστήνεται η καθημερινή πλύση τους.

Ελέγξτε τις οδηγίες στην ετικέτα ρούχων της αυτοσχέδιας μάσκα και επαληθεύστε εάν το πλύσιμο με ζεστό νερό είναι ανεκτό. Επιλέξτε υφάσματα που πλένονται με ζεστό νερό, 60° C, με σαπούνι ή απορρυπαντικό πλυντηρίου. Στις περιπτώσεις μασκών από πολυπροπυλένιο (PP) η θερμοκρασία πλύσης ανέρχεται έως 125° C.

Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας
Υπουργείο Υγείας
Αύγουστος 2020