

Νόσος του Κορωνοϊού του 2019 (COVID-19)

Μη ιατρικές μάσκες και καλύμματα προσώπου

Η χρήση μη ιατρικής μάσκας ή καλύμματος προσώπου μπορεί να αποτελέσει έναν πρόσθετο τρόπο για να προστατεύσετε τους ανθρώπους γύρω σας, ειδικά σε χώρους όπου η φυσική αποστασιοποίηση μπορεί να είναι δύσκολη (π.χ. σε δημόσιες συγκοινωνίες ή ενώ πραγματοποιείτε τις αγορές σας). Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές σχετικά με το τι προσφέρουν οι μάσκες και τα καλύμματα προσώπου, τότε θα μπορούσατε να τα χρησιμοποιείτε και πώς μπορείτε να τα φοράτε με ασφάλεια.

Εάν εσείς ή κάποιο μέλος του νοικοκυριού σας έχετε συμπτώματα ή υπάρχει υποψία ότι νοσείτε από COVID-19, ακολουθήστε τις [οδηγίες για αυτοαπομόνωση](#).

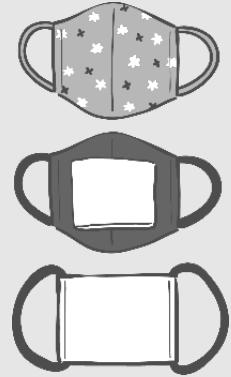
Γιατί να χρησιμοποιήσετε μη ιατρική μάσκα ή κάλυμμα προσώπου

- Η μετάδοση της νόσου COVID-19 μπορεί να γίνει από μολυσμένα άτομα με λίγα ή και καθόλου συμπτώματα, τα οποία δεν γνωρίζουν ότι μπορεί να έχουν μολυνθεί.
- Μια μη ιατρική μάσκα ή ένα κάλυμμα προσώπου προορίζεται για προστασία των άλλων ατόμων από τα μολυσματικά σταγονίδια σας.
- Μπορούν επίσης να αποτρέψουν το να φτάσουν σταγονίδια άλλων ανθρώπων στο στόμα ή στη μύτη σας.
- Εξετάστε την ενδεχόμενη χρήση τους σε χώρους όπου παρατηρείται αυξημένη μετάδοση του COVID-19 στην κοινότητα, καθώς επίσης σε χώρους όπου η [φυσική αποστασιοποίηση](#) ενδέχεται να μην είναι εφικτή, π.χ. δημόσιες μεταφορές, μικρά παντοπωλεία ή φαρμακεία.



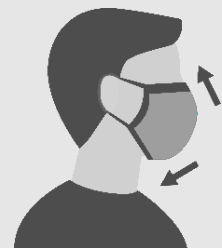
Τι είδους μη ιατρική μάσκα ή κάλυμμα προσώπου πρέπει να χρησιμοποιώ

- Κανένα συγκεκριμένο σχέδιο ή υλικό δεν θεωρείται καλύτερο από τα άλλα.
- Ο [Οργανισμός Δημόσιας Υγείας του Καναδά](#) παρέχει οδηγίες για το πώς μπορείτε να φτιάξετε υφασμάτινες μάσκες.
- Βεβαιωθείτε ότι κάθε υφασμάτινη μάσκα αποτελείται από δύο στρώσεις και μπορεί να πλυθεί πολλές φορές χωρίς να χάσει το σχήμα της ή να φθαρεί.
- Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από παιδιά κάτω των δύο ετών ή άτομα που δεν μπορούν να τη φορέσουν μόνα τους, π.χ. λόγω ιατρικής κατάστασης ή δεν είναι σε θέση να τη φορέσουν/αφαιρέσουν σωστά.
- Μη μοιράζετε τη μάσκα σας με άλλα άτομα.



Πώς να χρησιμοποιείτε μια μη ιατρική μάσκα ή κάλυμμα προσώπου

- Καθαρίστε τα χέρια σας με [σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα](#) για τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα.
- Βεβαιωθείτε ότι εφαρμόζει **καλά (χωρίς κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου)** ώστε να καλύπτει τη μύτη και το στόμα, δηλαδή από κάτω από τα μάτια μέχρι γύρω από το πηγούνι.
- Στερεώστε τη δένοντάς τη με κόμπο ή χρησιμοποιώντας πιαστράκια αυτιών, ώστε να είναι άνετη και να μην εμποδίζει την αναπνοή και την όραση.
- **Αποφεύγετε να αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας ή το κάλυμμα προσώπου ενόσω τα φοράτε** – εάν το κάνετε, καθαρίστε αμέσως τα χέρια σας.
- Φορέστε τη για όσο τη νιώθετε άνετα και αφαιρέστε τη όταν λερωθεί, είναι υγρή, έχει φθαρεί ή σας δυσκολεύει στην αναπνοή.



Πώς να αφαιρείτε και να φροντίζετε μη ιατρικές μάσκες ή καλύμματα προσώπου που μπορούν να καθαριστούν

- Αφαιρέστε προσεκτικά, πιάνοντας μόνο τους ιμάντες, και κατόπιν τοποθετήστε τη απευθείας στο πλυντήριο.
- Εάν πρέπει να τη χρησιμοποιήσετε ξανά προτού την πλύνετε, βεβαιωθείτε ότι η μάσκα διπλώνεται με τέτοιο τρόπο ώστε η εσωτερική επιφάνεια δεν ακουμπάει την εξωτερική. Αποθηκεύστε τη σε ειδικό σακουλάκι, π.χ. σε μια χάρτινη σακούλα.
- Καθαρίστε αμέσως τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα, για τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα.
- Πλύνετε στο πλυντήριο με καυτό νερό και απορρυπαντικό ρούχων, για να σκοτώσει τυχόν ιούς.
- Το [Υπουργείο Υγείας](#) έχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση και τη φροντίδα για μη ιατρικές μάσκες και καλύμματα προσώπου.

Σημείωση

- Οι μη ιατρικές μάσκες και τα καλύμματα προσώπου ενδέχεται να μην παρέχουν πλήρη προστασία έναντι ιογενών σωματιδίων, ειδικά εάν δεν εφαρμόζουν καλά.
- Καθώς δεν έχουν ελεγχθεί στο πλαίσιο αναγνωρισμένων προτύπων, η αποτελεσματικότητά τους θα ποικίλλει.

Οι πληροφορίες στο έγγραφο αυτό επικαιροποιήθηκαν στις 21 Μαΐου, 2020.

©Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario 