

## Η χρήση μασκών για την πρόληψη της μετάδοσης του SARS-CoV-2

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. Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Παναγιώτης Μαλανδράκης, Ιωάννης Ντάνασης και Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τις αναθεωρημένες οδηγίες του Κέντρου Ελέγχου Νοσημάτων (CDC) των ΗΠΑ (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>). Η χρήση της μάσκας 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 αν 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. 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. Μία σωστή υφασμάτινη μάσκα πρέπει να κατασκευάζεται από δύο τουλάχιστον 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 μίας χρήσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε περιστάσεις 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 η μάσκα αυτή 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 ως το πηγούνι, συνιστάται το καλό πλύσιμο των χεριών κατά την αφαίρεση της ασπίδας, και αν είναι επαναχρησιμοποιούμενη τότε 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. Στην περίπτωση αυτή 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 (CO<sub>2</sub>) που εισπνέει ο χρήστης. Το μόριο του CO<sub>2</sub> 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 μίας σωστά τοποθετημένης μάσκας.