

Πώς επιλέγουμε τη σωστή μάσκα για παιδιά;

Ένα σημαντικό θέμα στην περίοδο της πανδημίας είναι η επιλογή της σωστής μάσκας για παιδιά. Γίνεται μάλιστα επίκαιρο, καθώς οι θερινές διακοπές πλησιάζουν στο τέλος τους και οι οικογένειες ετοιμάζονται για τη νέα σχολική χρονιά. Δεν είναι όμως απλό, καθώς μια απλή έρευνα στο διαδίκτυο αναδεικνύει την ποικιλία τους όχι μόνο σε σχέδια αλλά σε στρώματα και υλικά, που μπορεί να επηρεάζουν την αποτελεσματικότητά τους.

Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Σταυρούλα Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Προληπτικής Ιατρικής) και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα σχετικά δεδομένα.

Κατ' αρχάς, τόσο το CDC (Centers for Disease Control and Prevention) όσο και η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία (American Academy of Pediatrics) συνιστούν τη χρήση μάσκας στο σχολείο. Μια μεγάλη μελέτη με περισσότερους από 1.000.000 συμμετέχοντες, που δημοσιεύτηκε τον Ιούνιο στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Science*, κατέδειξε ότι οι μαθητές που φορούσαν μάσκα στο σχολείο είχαν μειωμένο κίνδυνο να βρεθούν θετικοί στον ιό και να εκδηλώσουν συμπτώματα COVID-19. Τα αποτελέσματα αυτά έχουν σήμερα ακόμη μεγαλύτερη αξία, καθώς η κυρίαρχη μετάλλαξη Δέλτα είναι πιο μεταδοτική. Πράγματι, μελέτες έχουν δείξει ότι τα μολυσμένα άτομα μεταφέρουν 1.000 φορές μεγαλύτερο ιικό φορτίο στη μύτη και στο λαιμό, με αποτέλεσμα να ωθούν περισσότερα ιικά σωματίδια στον αέρα όταν μιλούν, φωνάζουν ή τραγουδούν.

Σύμφωνα με τα ως τώρα στοιχεία, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται μεμονωμένες υφασμάτινες μάσκες, οι οποίες προσφέρουν διαφορετικό βαθμό προστασίας ανάλογα με τον αριθμό των στρωμάτων και τον τύπο υφάσματος. Πιο προστατευτικές γενικά είναι οι χειρουργικές μάσκες ή ακόμη καλύτερα οι μάσκες N95 (FFP2). Όμως, σημαντικό για τα παιδιά είναι και το μέγεθος ώστε να μην μένουν κενά και οι μάσκες N95 συχνά δεν ανευρίσκονται σε μικρά μεγέθη. Οι ειδικοί συνιστούν τα εξής χαρακτηριστικά για τις παιδικές μάσκες: 1) άνεση: αν το παιδί βγάζει τη μάσκα συνεχώς, δεν θα είναι και αποτελεσματική, 2) σωστό μέγεθος: να μην μένουν κενά στα πλάγια, 3) φίλτράρισμα: η ικανότητα να μπλοκάρονται μικρά σωματίδια. Μια απλή και αποτελεσματική επιλογή για τα παιδιά είναι η χρήση μιας υφασμάτινης μάσκας πάνω σε μια χειρουργική. Η χειρουργική μάσκα φιλτράρει καλύτερα, ενώ η υφασμάτινη συμβάλλει στην ιδανική εφαρμογή χωρίς κενά.

Φυσικά, έχουν μεγάλη σημασία και οι κανόνες υγιεινής. Κάθε φορά η μάσκα πρέπει να τοποθετείται με πλυμένα χέρια ή μετά από χρήση αντισηπτικού (του ίδιου του παιδιού ή του γονέα ή του δασκάλου). Όλοι οι χειρισμοί πρέπει να γίνονται με τα κορδόνια και όχι με το μέρος της μάσκας που έρχεται σε επαφή με το πρόσωπο. Τα χέρια πρέπει να καθαρίζονται μετά την αφαίρεση της μάσκας επίσης. Τα παιδιά πρέπει να εκπαιδευτούν σωστά στα ανωτέρω, στο να μην βγάζουν τη μάσκα όταν μιλάνε στο σχολείο, καθώς και στο να έχουν πάντοτε τη μύτη τους και το πηγούνι τους καλυμμένα.