

Νόσος COVID-19 και μάσκες προσώπου

Θα πρέπει να φοράω μάσκα προσώπου;

Η χρήση μάσκας προσώπου στην Αυστραλία συνιστάται από εμπειρογνώμονες υγείας σε χώρους όπου η μετάδοση της νόσου COVID-19 στην κοινότητα είναι υψηλή, όποτε δεν είναι δυνατή η σωματική αποστασιοποίηση (σωματική απομάκρυνση).

Η χρήση μάσκας προσώπου μπορεί να σας προστατεύσει από σταγονίδια (μικρές σταγόνες) όταν ένα άτομο με COVID-19 βήχει, μιλάει ή φταρνίζεται και είστε σε απόσταση λιγότερο από 1,5μ μακριά από αυτό. Η χρήση μάσκας θα βοηθήσει επίσης στην προστασία άλλων αν είστε μολυσμένοι με τον ιό, αλλά δεν έχετε συμπτώματα μόλυνσης.

Όταν σκέφτεστε να φορέσετε μάσκα προσώπου λάβετε υπόψη τα εξής:

- Οι μάσκες προσώπου μπορεί να σας προστατεύσουν όταν δεν είναι δυνατή η διατήρηση της σωματικής απόστασης 1,5μ από άλλα άτομα, π.χ. σε συνωστισμένο λεωφορείο ή τρένο ή εμπορικό κέντρο
- Είστε ηλικιωμένοι ή έχετε άλλες ιατρικές παθήσεις όπως καρδιακή πάθηση, διαβήτη ή αναπνευστική νόσο; Τα άτομα με αυτές τις παθήσεις μπορεί να νοσήσουν σοβαρότερα εάν μολυνθούν από τη νόσο COVID-19
- Η χρήση μάσκας προσώπου θα μειώσει την εξάπλωση σταγονιδίων από το βήχα και το φτάρνισμά σας σε άλλους (ωστόσο, εάν έχετε συμπτώματα κρυολογήματος ή γρίπης ή αισθάνεστε αδιαθεσία, θα πρέπει να μείνετε στο σπίτι)
- Η μάσκα προσώπου δεν θα σας παράσχει πλήρη προστασία από τη COVID-19. Θα πρέπει επίσης να κάνετε όλα τα άλλα πράγματα που αναφέρονται παρακάτω για να αποτρέψετε τη μετάδοση της COVID-19.

Τι μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε τη μετάδοση της COVID-19;

Η αποτροπή της μετάδοσης της COVID-19 είναι ευθύνη όλων μας. Τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους άλλους είναι:

- Μείνετε στο σπίτι όταν είστε αδιάθετοι, ακόμη και με ήπια αναπνευστικά συμπτώματα
- Πλένετε τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιήστε ένα αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών
- Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας
- Μην αγγίζετε επιφάνειες που ενδέχεται να έχουν μολυνθεί από τον ιό
- Να τηρείτε τουλάχιστον 1,5μ απόσταση μακριά από άλλα άτομα (σωματική αποστασιοποίηση)
- Όταν βήχετε καλύψτε το στόμα σας στη μέση πλευρά του αγκώνα σας ή μ' ένα χαρτομάντηλο. Πετάξτε το αμέσως.



Ορισμένα πράγματα που πρέπει να θυμάστε όταν φοράτε μάσκα προσώπου, είναι:

ΠΩΣ ΝΑ ΦΟΡΕΣΕΤΕ ΜΑΣΚΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ



1 Πλύντε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών.



2 Κρατήστε τη μάσκα από τα λουράκια ή τους ιμάντες της και μετά δέστε τη μάσκα στη μέση του πίσω μέρους του κεφαλιού ή τοποθετήστε τα λουράκια γύρω από τα αυτιά σας.



3 Βεβαιωθείτε ότι η μάσκα καλύπτει το στόμα και τη μύτη σας και ότι δεν υπάρχουν κενά μεταξύ του προσώπου σας και της μάσκας και πιέστε το κομμάτι της μύτης γύρω από τη ράχη της μύτης σας.



4 Μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας ενώ τη φοράτε.

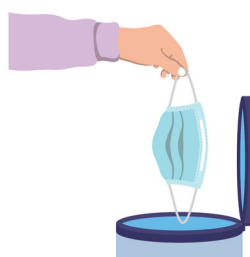
ΠΩΣ ΝΑ ΑΦΑΙΡΕΣΕΤΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ



1 Πλύντε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών.



2 Αφαιρέστε τη μάσκα πίσω από το κεφάλι σας τραβώντας τα λουράκια ή τους ιμάντες ευθεία προς τα εμπρός και απομακρύνοντας τη μάσκα από το πρόσωπό σας.



3 Πετάξτε τη μάσκα στο δοχείο απορριμμάτων.



4 Πλύντε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών.

Επιλογή μάσκας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υφασμάτινη ή χειρουργική μάσκα. Οι χειρουργικές μάσκες είναι μόνο μίας χρήσης. Μπορείτε να πλύνετε και να επαναχρησιμοποιήσετε τις υφασμάτινες μάσκες. Καλύμματα προσώπου, όπως τα κασκόλ, μπορεί να μην προσφέρουν τον ίδιο βαθμό προστασίας.

Μπορείτε να αγοράσετε μάσκα ή να φτιάξετε τη δική σας υφασμάτινη μάσκα που καλύπτει πλήρως τη μύτη και το στόμα σας ή να χρησιμοποιήσετε ασπίδα προσώπου.

Όταν φοράτε ή αφαιρείτε τη μάσκα ή την ασπίδα, είναι σημαντικό να πλένετε πρώτα τα χέρια σας και να αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας. Μετά από κάθε χρήση, πλύντε την υφασμάτινη μάσκα ή την ασπίδα ή πετάξτε τη με ασφαλή τρόπο.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη νόσο COVID-19 να επισκεφθείτε το:

<https://www.health.gov.au/resources/collections/novel-coronavirus-2019-ncov-resources> ή [safetyandquality.gov.au/covid-19](https://www.safetyandquality.gov.au/covid-19)

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση μάσκας προσώπου, να επισκεφθείτε τα:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>

<https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>