

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ

Α. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗΣ ΜΑΣΚΑΣ

Γιατί οι άνθρωποι φορούν μάσκες αυτήν την περίοδο;

- Γιατί ο νέος κορωνοϊός ή αλλιώς SARS-CoV-2 μπορεί να προκαλέσει λοίμωξη του αναπνευστικού και άλλες εκδηλώσεις της νόσου COVID-19.
- Γιατί η λοίμωξη αυτή μπορεί να μην προκαλέσει συμπτώματα ή τα συμπτώματα να είναι πολύ ήπια. Μερικοί όμως άνθρωποι, όπως αυτοί που έχουν αυξημένο κίνδυνο (π.χ. μεγάλης ηλικίας), μπορεί να νοσήσουν πολύ σοβαρά, να χρειαστούν μακρόχρονη νοσηλεία στο νοσοκομείο ή να κινδυνεύσει και η ζωή τους.
- Γιατί, παρά το γεγονός ότι οι ομάδες ατόμων που νοσούν σοβαρά είναι συνήθως άτομα που έχουν και άλλα προβλήματα υγείας ή είναι μεγάλης ηλικίας, καμιά φορά μπορεί να νοσήσουν σοβαρά ακόμη και νεαρά σε ηλικία άτομα ή παιδιά που δεν έχουν πρόβλημα υγείας
- Γιατί ακόμη και άτομα που δεν έχουν συμπτώματα μπορούν να μεταδώσουν τον ιό μέσω των σταγονιδίων που εκπέμπονται όταν μιλούν, τραγουδούν και ιδιαίτερα όταν φτερνίζονται ή βήχουν.
- Γιατί η μετάδοση του ιού είναι πολύ εύκολη όταν η απόστασή μας είναι μικρότερη από ενάμιση μέτρο.

Γιατί η μάσκα είναι ένα δυνατό όπλο για να περιορίσουμε τη διασπορά του νέου κορωνοϊού;

- Γιατί περιορίζει την έκθεση μας στα σταγονίδια των άλλων που «φιλοξενούν» τον ιό στο φάρυγγα τους και έτσι μπορεί να μας προφυλάξει από το να κολλήσουμε κι εμείς τον ιό.
- Γιατί προστατεύει τους γύρω μας από τον ιό που πιθανόν έχουμε εμείς στο φάρυγγα μας, ακόμη και χωρίς να έχουμε συμπτώματα.
- Γιατί η χρήση μάσκας από όλους μας θα αποτρέψει νέο μεγάλο κύμα πανδημίας και την ανάγκη για τη λήψη αυστηρών περιοριστικών μέτρων στην περιοχή όπου ζούμε.
- **Γιατί η μάσκα, η διατήρηση απόστασης από τους άλλους και η υγιεινή των χεριών είναι το χρυσό τρίπτυχο για να συνεχίσουμε ήρεμα τη ζωή μας.**

Οδηγίες για τη σωστή χρήση της μάσκας

α. Πώς φοράω τη μάσκα

- Πριν εφαρμόσω τη μάσκα στο πρόσωπό μου:
 - ✓ Πλένω προσεκτικά τα χέρια μου με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον ½ λεπτό. Ξεπλένω με τρεχούμενο νερό, σκουπίζω τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσης, κλείνω με αυτήν την βρύση και την πετάω στον κάδο απορριμμάτων.
 - ή
 - ✓ Τρίβω καλά τα χέρια με αλκοολούχο αντισηπτικό υγρό μέχρι αυτό να στεγνώσει. ΔΕΝ ξεχνώ κανένα σημείο των χεριών και επιμένω ανάμεσα στα δάκτυλα.

- Με στεγνά και καθαρά χέρια αφαιρώ τη καθαρή μάσκα μου από το σακουλάκι που τη φυλάω, πιάνοντάς τη από το λαστιχάκι.
- Φέρνω τη μάσκα προσεκτικά στο πρόσωπό μου ώστε η ανοιχτόχρωμη πλευρά (εσωτερική) να ακουμπήσει τη μύτη και το στόμα μου κρατώντας το λαστιχάκι ακόμη με το χέρι.
- Με το άλλο χέρι εφαρμόζω το ένα λάστιχο στο αυτί μου και με αργή και προσεκτική κίνηση περνάω το δεύτερο λάστιχο και στο άλλο αυτί.
- Όταν τοποθετήσω και τα δύο λαστιχάκια στα αυτιά μου, φέρνω τα δάκτυλά μου στις δύο πλευρές της μύτης και πιέζω το έλασμα που έχει η μάσκα ώστε να αγκαλιάσει τη μύτη μου και συνεχίζω την απαλή κίνηση προς και πάνω στα ζυγωματικά μου.
- Τραβώ με ήπιες κινήσεις τη μάσκα από την κάτω πλευρά ώστε να ξεδιπλώσει και να αγκαλιάσει το πηγούνι μου.
- Ελέγχω ότι η μάσκα έχει εφαρμόσει καλά στο πρόσωπό μου και την νιώθω άνετα. Δοκιμάζω να μιλήσω για να καταλάβω ότι όταν χρειαστεί να το κάνω, αυτή δεν θα πέσει από τη μύτη μου.
- Θυμάμαι πάντα ότι εάν η μάσκα δεν εφαρμόζει απόλυτα στο στόμα και την μύτη μου και αφήνει κενά στο πρόσωπο μου δεν προσφέρει προστασία, αντιθέτως απλά με δυσκολεύει.
- **Tip!!** Κάντε εφαρμογή μπροστά στον καθρέπτη τις πρώτες φορές ώστε να είστε σίγουροι για τις κινήσεις όταν δεν θα έχετε αυτήν την δυνατότητα.

β. Πως χειρίζομαι τη μάσκα – τα ΠΡΕΠΕΙ...

- Φορώ μάσκα σε εσωτερικούς χώρους και σε εξωτερικούς χώρους όταν υπάρχει συνωστισμός.
- Φορώ μάσκα που δεν είναι χαλαρή στο πρόσωπό μου.
- Χρησιμοποιώ πάντα καθαρή και χωρίς φθορές μάσκα.
- Φυλάω τη μάσκα σε καθαρό σακουλάκι πριν την φορέσω.
- Τοποθετώ τη μάσκα μέσα στο σακουλάκι κρατώντας την από το ένα λάστιχο.
- Τοποθετώ την κάθε μάσκα σε ξεχωριστό σακουλάκι.
- Έχω πάντα μαζί μου στο σχολείο τουλάχιστον δύο μάσκες (σε ξεχωριστά σακουλάκια η καθεμιά).
- Αφαιρώ τη μάσκα από το πρόσωπό μου τραβώντας ταυτόχρονα και τα δύο λαστιχάκια.
- Τρίβω τα χέρια μου με αντισηπτικό διάλυμα μετά την αφαίρεση της μάσκας.
- Χειρίζομαι σωστά τη μάσκα που θέλω να αφαιρέσω για λίγο: αφαιρώ τη μάσκα όπως περιγράφηκε παραπάνω, την κρατώ από τα λαστιχάκια και την διπλώνω με την εσωτερική πλευρά προς τα μέσα, την τοποθετώ στο σακουλάκι της.
- Πλένω κάθε μέρα τις μάσκες που έχω χρησιμοποιήσει την ίδια μέρα
- Πλένω τη μάσκα καλά, στο χέρι ή σε πλυντήριο, χρησιμοποιώ νερό σε υψηλή θερμοκρασία τουλάχιστον 60°C, και όταν στεγνώσει τη σιδερώνω καλά και την τοποθετώ σε καθαρό σακουλάκι.
- **Η μάσκα είναι το πιο προσωπικό μου αντικείμενο.**

- **Tip!!** Χρησιμοποιείτε σακουλάκια μεγαλύτερων διαστάσεων από τη μάσκα για να διευκολύνονται οι κινήσεις σας. Τα σακουλάκια τροφίμων είναι μια εύκολη λύση.

γ. Πώς χειρίζομαι τη μάσκα – τα ΔΕΝ ...

- Δεν αφαιρώ τη μάσκα μου όταν βρίσκομαι σε εσωτερικούς χώρους ή σε εξωτερικούς χώρους όταν η απόσταση είναι μικρότερη του ενάμιση μέτρου από άλλο άτομο
Αυτές ακριβώς είναι οι καταστάσεις που χρειάζεται να προστατευθώ με τη μάσκα.
- Δεν κατεβάζω την μάσκα όταν θέλω να μιλήσω σε κάποιον
Όταν μιλάω απελευθερώνονται σταγονίδια, αυτή τη διαδικασία θέλω να σταματήσω με τη χρήση της μάσκας.
- Δεν αγγίζω το μπροστινό μέρος της μάσκας
Η μάσκα συγκρατεί σταγονίδια που φέρουν τον ιό, έτσι ο ιός μπορεί να περάσει στα χέρια μου και στη συνέχεια να αγγίξω και να μολύνω το πρόσωπό μου και άλλα αντικείμενα και επιφάνειες.
- Δεν αφήνω την μάσκα να πέσει από τη μύτη μου
Εάν κατέβει η μάσκα και θέλω να τη διορθώσω, πιέζω ξανά το έλασμα και τραβώ σε καλύτερη θέση τα λαστιχάκια. Εφαρμόζω υγιεινή των χεριών αμέσως μετά από αυτήν την κίνηση.
- Δεν κατεβάζω τη μάσκα στο πηγούνι μου ούτε αφήνω έξω μύτη ή στόμα
Με αυτόν τον τρόπο ακυρώνω την προστασία που δίνει η μάσκα, ενώ η εξωτερική πλευρά της μάσκας βρίσκεται πολύ κοντά στο στόμα μου και υγραίνεται. Επιπλέον όταν την ανεβάσω θα επιμολύνω τα χέρια μου και το πρόσωπό μου.
- Δεν φοράω μάσκα που νιώθω υγρή
Η υγρή μάσκα δυσκολεύει την αναπνοή και παύει να προσφέρει προστασία.
- Δεν φοράω μάσκα που είναι βρώμικη ή έχει φθορές (σχισίματα ή οπές)
Η βρώμικη μάσκα είναι περισσότερο επικίνδυνη παρά προστατευτική, ενώ η φθαρμένη δεν προστατεύει και δίνει ψευδές αίσθημα ασφάλειας.
- Δεν μοιράζομαι τη μάσκα μου με κανέναν άλλο, ακόμη και εάν αυτός είναι το πιο κοντινό μου άτομο, και δεν την αφήνω εκτεθειμένη στα αγγίγματα άλλων
Η κοινή χρήση ή η ανταλλαγή μάσκας δεν επιτρέπεται. Αν γίνει, σημαίνει αυτόματα ότι μοιράζομαι με άλλον τα μικρόβια που αυτή έχει συγκρατήσει.
- Δεν αφήνω τη μάσκα μου σε επιφάνειες (καρέκλες, θρανία, τραπεζάκια κλπ.)
Η μάσκα επιμολύνεται και ταυτόχρονα μολύνει τις επιφάνειες.
- Δεν χρησιμοποιώ ποτέ το ίδιο σακουλάκι για διαφορετικές μάσκες, η κάθε μάσκα έχει το δικό τους σακουλάκι
Τα μικρόβια από τις βρώμικες μάσκες μολύνουν το σακουλάκι, επιβιώνουν μέσα σε αυτό για πολλές ώρες και θα μολύνουν και άλλη μάσκα εάν τοποθετηθεί εκεί.

B. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

Τα δεδομένα από τη βιβλιογραφία σχετικά με τον κίνδυνο που διατρέχουν παιδιά με υποκείμενα νοσήματα από τη λοίμωξη με SARS-CoV-2 είναι περιορισμένα καθώς πρόκειται για ένα νέο ιό. Οι παρακάτω πίνακες ενδέχεται να τροποποιηθούν στο μέλλον καθώς αυξάνονται οι γνώσεις μας σχετικά με τη λοίμωξη από SARS-CoV-2 και ανάλογα με τα επιδημιολογικά δεδομένα.

Παιδιά για τα οποία θα πρέπει να εξετάζεται το ενδεχόμενο χρήσης χειρουργικής μάσκας

Η χρήση της χειρουργικής μάσκας έναντι της απλής υφασμάτινης θα πρέπει να συζητηθεί με τον θεράποντα ιατρό για παιδιά με υποκείμενα νοσήματα όπως φαίνονται στον παρακάτω πίνακα:

1. Παιδιά με προηγούμενο ιστορικό σοβαρής ανοσοκαταστολής (χημειοθεραπεία, μεταμόσχευση αιμοποιητικών κυττάρων ή συμπαγούς οργάνου)
2. Παιδιά με ινοκυστική νόσο
3. Παιδιά που λαμβάνουν βιολογικούς παράγοντες, όπως είναι τα παιδιά με ρευματολογικά νοσήματα ή φλεγμονώδη νόσο του εντέρου
4. Παιδιά με μεσογειακή αναιμία
5. Παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη

Παιδιά για τα οποία συστήνεται η ΜΗ χρήση μάσκας

1. Παιδιά με γνωσιακή, αναπτυξιακή, ψυχική διαταραχή ή διαταραχή συμπεριφοράς
2. Παιδιά με σοβαρό νευρολογικό ή μυϊκό ή άλλο νόσημα που τα εμποδίζει να χειριστούν τη μάσκα τους

Υγιή παιδιά που αντιδρούν στη χρήση μάσκας

Τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να κατανοήσουν ότι η πανδημία ανατρέποντας την καθημερινότητα όλων μας, εύλογα δημιουργεί αναστάτωση και ανασφάλεια στα παιδιά.

Παιδιά τα οποία έχουν πολλές απορίες ή παρουσιάζουν αντίδραση στη χρήση μάσκας δεν σημαίνει υποχρεωτικά ότι εμφανίζουν αγχώδη διαταραχή ή φοβία. Αντίθετα, ενδέχεται τα παιδιά αυτά να έχουν ανάγκη για περισσότερη πληροφορία.

Τονίζεται ότι τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί, πριν μιλήσουν στα παιδιά θα πρέπει πρώτα οι ίδιοι να έχουν ενημερωθεί και πειστεί για την αναγκαιότητα και ασφάλεια της χρήσης της μάσκας. Ιδιαίτερη σημασία έχει το παιδί να μη λαμβάνει αντικρουόμενα μηνύματα από τους ενήλικες του περιβάλλοντος. Η πληροφορία θα πρέπει να προσφέρεται με τρόπο κατάλληλο ανάλογα με το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού.

Η Παιδοψυχιατρική Εταιρεία Ελλάδος (www.hscap.gr) έχει ετοιμάσει οδηγίες για γονείς και εκπαιδευτικούς αναφορικά με την αντιμετώπιση φόβου και άγχους των παιδιών για τη νόσο COVID-19.

Τέλος, προτείνεται, σε ειδικές περιπτώσεις παιδιών που μπορεί να εμφανίζουν φοβία, αγχώδεις διαταραχές ή ανασφάλεια, σχετικά με τη χρήση μάσκας ή και τη νόσο COVID-19, η εξατομικευμένη προσέγγιση με τη συνδρομή τόσο των αρμόδιων εκπαιδευτικών όσο και ειδικών επιστημόνων ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.

Καταστάσεις κατά τις οποίες η χειλεοανάγνωση είναι σημαντική

Σε περιπτώσεις που η χειλεοανάγνωση είναι σημαντική για την επικοινωνία ή/και την εκπαίδευση των παιδιών (π.χ. λογοθεραπεία, κωφά παιδιά κλπ.), αντί για συνήθη μάσκα, μπορεί τα παιδιά ή/και οι εκπαιδευτικοί να χρησιμοποιούν διαφανή ολοπρόσωπη προστατευτική προσωπίδα ή ειδική υφασμάτινη μάσκα με διαφανές πρόσθιο τμήμα στο μέρος του στόματος.