

Βελτιώστε τον τρόπο με τον οποίο η μάσκα σας σας προστατεύει

Η σωστή και συνεπής χρήση μάσκας είναι ένα σημαντικό βήμα που μπορεί να κάνει ο καθένας για να αποτρέψει την εξάπλωση του COVID-19. Οι μάσκες λειτουργούν καλύτερα όταν όλοι τις φορούν, αλλά δεν παρέχουν όλες οι μάσκες την ίδια προστασία. Όταν επιλέγετε μια μάσκα, κοιτάξτε πόσο καλά ταιριάζει, πόσο καλά φιλτράρει τον αέρα και πόσα στρώματα έχει.

Δύο σημαντικοί τρόποι για να βεβαιωθείτε ότι η μάσκα σας λειτουργεί όσο καλύτερα μπορεί

1. Βεβαιωθείτε ότι η μάσκα σας εφαρμόζει σφιχτά στο πρόσωπό σας. Τα κενά μπορούν να αφήσουν αέρα με αναπνευστικά σταγονίδια να διαρρέει μέσα και έξω, γύρω από τις άκρες της μάσκας.



2. Επιλέξτε μια μάσκα με στρώσεις για να κρατήσετε τα δικά σας αναπνευστικά σταγονίδια μέσα στη μάσκα και των άλλων ανθρώπων έξω. Μια μάσκα με στρώσεις θα σταματήσει περισσότερα αναπνευστικά σταγονίδια να μπουν μέσα στη μάσκα σας ή να ξεφύγουν από τη μάσκα σας εάν είστε άρρωστοι.

Τι πρέπει να κάνω;

1. Επιλέξτε μάσκα με έλασμα μύτης. Το έλασμα μύτης είναι μια μεταλλική λωρίδα κατά μήκος της κορυφής της μάσκας. Τα ελάσματα μύτης εμποδίζουν τη διαρροή αέρα από την κορυφή της μάσκας. Λυγίστε το έλασμα πάνω από τη μύτη σας για να εφαρμόσει καλά στο πρόσωπό σας.



2. Χρησιμοποιήστε μια υφασμάτινη μάσκα πάνω από μια μάσκα μιας χρήσης για να αποτρέψετε τη διαρροή αέρα γύρω από τις άκρες της μάσκας. Η υφασμάτινη μάσκα θα πρέπει να σπρώχνει τις άκρες της μάσκας μιας χρήσης στο πρόσωπό σας.



3. Στρίψτε ή δέστε κόμπο με τα λαστιχάκια των αυτιών μιας μάσκας προσώπου τριών στρώσεων, αν αυτά είναι πολύ μεγάλα για το πρόσωπό σας και η μάσκα στέκεται χαλαρά πάνω στο πρόσωπό σας.



4. Αν επιλέξετε υφασμάτινη μάσκα, χρησιμοποιήστε οπωσδήποτε μια μάσκα που έχει περισσότερες από μία στρώσεις υφάσματος, έλασμα μύτης και καλύπτει επαρκώς το πρόσωπο με σφιχτή εφαρμογή. Θα πρέπει να γνωρίζετε ωστόσο ότι οι υφασμάτινες μάσκες έχουν σημαντικά χαμηλότερο βαθμό προστασίας τόσο από τις μάσκες υψηλής προστασίας (FFP2, N95, KN95), όσο και από τις απλές χειρουργικές μιας χρήσης.

Τι δεν πρέπει να κάνω;

Μη φοράτε δύο μάσκες μιας χρήσης τη μία πάνω από την άλλη, καθώς δεν θα βελτιώσουν την εφαρμογή.

Μη συνδυάζετε μια μάσκα KN95 με οποιαδήποτε άλλη μάσκα.

