

✓ Σύμφωνα με τις νέες οδηγίες του Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου:

• **Ποιοι πολίτες ΠΡΕΠΕΙ να κάνουν χρήση μάσκας:**

Μάσκες θα πρέπει ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ να φορούν όσοι ασθενείς έχουν συμπτώματα κρυολογήματος και εάν και εφ' όσον θα πρέπει να επισκεφθούν για να λάβουν ιατρική συμβουλή ή βοήθεια σε :

Νοσοκομεία (δημόσια ή ιδιωτικά)

Κέντρα Υγείας

ΤΟΜΥ, ΠΕΔΥ

• **Μάσκες ΠΡΕΠΕΙ να φορούν οι γιατροί και το νοσηλευτικό προσωπικό:**

Μάσκες θα πρέπει υποχρεωτικά να φορούν οι γιατροί και το νοσηλευτικό προσωπικό που υποδέχεται ασθενείς με συνάχι ή συμπτώματα γρίπης, σε νοσοκομεία, Κέντρα Υγείας κλπ.

• **Ποιοι ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να φορούν μάσκα:**

Οι υγιείς δεν πρέπει να φορούν μάσκα, τονίζουν οι αρμόδιες υγειονομικές αρχές.

Ωστόσο να σημειωθεί ότι:

- Εάν φοράτε μάσκα, τότε πρέπει να ξέρετε πώς να την χρησιμοποιήσετε και να την απορρίψετε σωστά

Επίσης:

**Σε ότι αφορά στους ασθενείς** που παρουσιάζουν συμπτώματα κρυολογήματος, δυσκολίας στην αναπνοή και πυρετό, θα πρέπει να επικοινωνούν με το γιατρό τους και να **παραμένουν** στο σπίτι τους. Επίσης **δεν** θα πρέπει να πηγαίνουν στο **νοσοκομείο**, να μην λαμβάνουν αντιβιοτικά και αντικά φάρμακα χωρίς συνταγή γιατρού και να τηρούν σχολαστικά τους **κανόνες υγιεινής**.

Όλα τα άτομα που έρχονται σε επαφή με τον ασθενή (μέλη του οικογενειακού περιβάλλοντος, επισκέπτες), θα πρέπει να εφαρμόζουν εκτός των βασικών προφυλάξεων και τις προφυλάξεις επαφής και σταγονιδίων.

(Πηγή Πανελληνίος Ιατρικός Σύλλογος)

✓ **Ποιος είναι ο σωστός τρόπος εφαρμογής και απόρριψης της μάσκας;**

1. Πριν φορέσετε τη μάσκα, καθαρίστε τα χέρια με αλκοολούχο διάλυμα ή σαπούνι και νερό.
2. Καλύψτε το στόμα και τη μύτη με μάσκα και βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν κενά μεταξύ του προσώπου σας και της μάσκας.
3. Αποφύγετε να αγγίζετε τη μάσκα κατά τη χρήση της. αν το κάνετε, καθαρίστε τα χέρια σας με αλκοολούχο διάλυμα ή σαπούνι και νερό.
4. Αντικαταστήστε τη μάσκα με μια καινούργια όταν είναι υγρή και μην επαναχρησιμοποιείτε μάσκες μίας χρήσης.
5. Για να αφαιρέσετε τη μάσκα: αφαιρέστε την από πίσω (μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας). απορρίψτε αμέσως σε κλειστό κάδο απορριμμάτων. καθαρίστε τα χέρια με αλκοολούχο αντισηπτικό ή σαπούνι και νερό.

✓ **Πόσο καιρό επιβιώνει ο ιός στις επιφάνειες;**

Δεν είναι βέβαιο για ποιο χρονικό διάστημα επιβιώνει ο COVID-19 σε επιφάνειες, αλλά φαίνεται να συμπεριφέρεται όπως και άλλοι κορωνοϊοί. Μελέτες έχουν καταδείξει ότι οι κορωνοϊοί (συμπεριλαμβανομένων των περιορισμένων έως τώρα στοιχείων για τον ιό COVID-19) μπορεί να παραμείνουν σε επιφάνειες για λίγες ώρες ή μέχρι αρκετές ημέρες. Ο χρόνος μπορεί να ποικίλει υπό διαφορετικές συνθήκες (π.χ. υλικό επιφάνειας, θερμοκρασία ή υγρασία του περιβάλλοντος).

Εάν πιστεύετε ότι μια επιφάνεια μπορεί έχει μολυνθεί, καθαρίστε την με απλή απολυμαντική ουσία για να σκοτώσετε τον ιό και να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους άλλους. Καθαρίστε τα χέρια σας με αλκοολούχο διάλυμα, ή πλύντε τα με σαπούνι και νερό. Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, το στόμα ή τη μύτη σας.

✓ **Είναι αποτελεσματικοί οι στεγνωτήρες χεριών για τη θανάτωση του νέου κορωνοϊού(COVID-19);**

**Όχι.** Οι στεγνωτήρες χεριών δεν είναι αποτελεσματικά για τη θανάτωση του . (COVID-19). Για να προστατεύσετε τον εαυτό σας από το νέο κορωνοϊό, πρέπει συχνά να καθαρίζετε τα χέρια σας με αλκοολούχο διάλυμα ή να τα πλένετε με σαπούνι και νερό. Αφού καθαριστούν τα χέρια σας, θα πρέπει να τα στεγνώσετε καλά χρησιμοποιώντας χαρτοπετσέτες ή στεγνωτήρα ζεστού αέρα.

- ✓ **Αν ξεπλένετε τη μύτη σας με αλατούχο διάλυμα/φυσιολογικό ορό μπορεί να αποτρέψετε τη λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό;**

**Όχι.** Δεν υπάρχουν στοιχεία ότι η τακτική έκπλυση της μύτης με αλατούχο διάλυμα έχει προστατεύσει τους ανθρώπους από τη λοίμωξη COVID-19.

Υπάρχουν κάποιες περιορισμένες ενδείξεις ότι η έκπλυση της μύτης με αλατούχο διάλυμα μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναρρώσουν πιο γρήγορα από το κοινό κρυολόγημα. Ωστόσο, η τακτική έκπλυση της μύτης δεν έχει αποδειχθεί ότι προφυλάσσει από λοιμώξεις του αναπνευστικού.

**(Πηγή ΠΟΥ)**

**Δήμητρα Γ. Τριανταφύλλου**

**Ιατρός Εργασίας**