

30 Απριλίου 2020

Πέντε λάθη που κάνουμε όταν φοράμε μάσκα και μπορεί να αποβούν μοιραία

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μπορεί σωστά να χρησιμοποιούμε τη μάσκα προς αποφυγή μετάδοσης του ιού όπου συστήνεται ότι πρέπει να τη φοράμε, αλλά υπάρχουν περιπτώσεις που ίσως - αντί να κάνουμε καλό - να κάνουμε χειρότερα τα πράγματα.



Για να σταματήσουμε, λοιπόν, την μετάδοση του κορονοϊού, δεν θα πρέπει μόνο να φοράμε μάσκα (εκεί που ενδείκνυται πάντα), αλλά θα πρέπει να την τοποθετήσουμε με τον σωστό τρόπο και να προσπαθήσουμε να αποφύγουμε τα παρακάτω λάθη:

Λάθος πρώτο: Η μάσκα καλύπτει μόνο το στόμα μας

Αν φοράμε μάσκα τόσο χαμηλά ώστε να καλύπτει μόνο το στόμα μας, τότε τη φοράμε λάθος κι αυξάνουμε τον κίνδυνο να αρρωστήσουμε ή να κάνουμε κάποιον να αρρωστήσει.

«Πολλές φορές αναπνέουμε μερικώς ή εντελώς από τη μύτη μας και μπορούμε να μολυνθούμε αναπνέοντας ιϊκά σωματίδια», λέει στη HuffPost US ο Τόμας Ρούσσο, επικεφαλής του τμήματος Μολυσματικών Ασθενειών στο Πανεπιστήμιο του Μπάφαλο.

Κι αν η μύτη σας δεν καλύπτεται από τη μάσκα, ρισκάρετε μόλυνση από την ίδια τη μάσκα που συλλέγει μικρόβια και σταγονίδια.

Λάθος δεύτερο: Η μάσκα έρχεται σε επαφή με το σώμα ή τα πράγματά σας

Αν ο ιός έρθει σε επαφή με τα ρούχα, το πρόσωπο ή το σώμα σας κι η μάσκα επίσης «αγγίζει» αυτά τα πράγματα, αυτό είναι επίσης πρόβλημα.

«Αν το εσωτερικό της μάσκας έρθει σε επαφή με κάποιο τμήμα του σώματός σας που έχει μολυνθεί από τον ιό - μαλλιά, πηγούνι, λαιμό ή ρουχισμό - τότε το

εσωτερικό της μάσκας “επιστρέφει” στην περιοχή της μύτης κι του στόματος ευάλωτες βλενογόνες μεμβράνες και μπορεί να συμβεί λοίμωξη», λέει η Λούσι Γουίλσον, επικεφαλής του τμήματος Επειγουσών Υπηρεσιών Υγείας στο Πανεπιστήμιο του Μέριλαντ.

Και βεβαίως, μην αφήνετε τη μάσκα να “ξεκουράζεται” στο λαιμό σας όταν δεν είναι στο πρόσωπό σας.

Πολύ σημαντικό, όταν βάζετε και βγάζετε τη μάσκα να είστε προσεκτικοί ώστε να μην αγγίζετε το εξωτερικό της. Αντί να αγγίζετε την ίδια, απομακρύνετε την από τα λάστιχα, ή τις κορδέλες πίσω από τα αυτιά.

Θυμηθείτε, τέλος, να πλένετε καλά τα χέρια σας πριν και μετά την τοποθέτηση της μάσκας.

Λάθος τρίτο: Η μάσκα είναι χαλαρή στο πρόσωπό σας

Αυτό υπάρχει περίπτωση να συμβεί αν χρησιμοποιείτε χειρουργική μάσκα, ή αυτοσχέδια μάσκα. «Θα πρέπει να είναι άνετη έτσι ώστε να τη φοράτε αλλά παράλληλα τόσο ασφαλής που να μην γλιστρά», λέει η Εριν Σορέλ, βοηθός καθηγητή Έρευνας στο τμήμα Μικροβιολογίας κι Ανοσολογίας του Πανεπιστημίου Τζορτζτάουν.

Σύμφωνα, δε, με τον Ρούσσο, όσο μεγαλύτερη και πιο χαλαρή είναι η μάσκα, τόσο υπάρχει κίνδυνος να χάσει την αποτελεσματικότητά της.

Λάθος τέταρτο: Η μάσκα καλύπτει μόνο την άκρη της μύτης σας

Είναι πάρα πολύ σημαντικό να τοποθετήσετε την μάσκα στη “γέφυρα” κι όχι στην άκρη της μύτης.

«Αν καλύψετε μόνο την άκρη της μύτης σας, αυτό θα αφήσει μεγάλα κενά αέρος... Να γιατί συστήνουμε η μάσκα να τοποθετείται στη “γέφυρα” κι όχι στην άκρη της μύτης», λέει η Σορέλ.

Λάθος πέμπτο: Δεν πλένετε σωστά τη μάσκα σας - σε περίπτωση που είναι πλενόμενη, φυσικά.

Αν θέλετε να μη γίνει η (αυτοσχέδια, ή άλλου είδους πλενόμενη) μάσκα σας φορέας μικροβίων, καλό είναι να ακολουθήσετε τις ενδεδειγμένες οδηγίες και να την πλένετε - κατά προτίμηση - στο πλυντήριο ρούχων.

«Θα την έπλενα κάθε μέρα», λέει η Σορέλ. «Σ’ αυτή την περίπτωση, τουλάχιστον θα έχετε εξασφαλίσει ότι είναι καθαρή σε καθημερινή βάση».

ΠΗΓΗ: [HuffPost US](https://www.huffpost.com)