

Τορ tips για να μάθει το παιδί να χρησιμοποιεί σωστά τη μάσκα

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



Με τα επίσημα μέτρα κατά της πανδημίας να επιβάλλουν τη χρήση μάσκας στα σχολεία, πολλοί γονείς προβληματίστηκαν για το πώς θα τα καταφέρουν.



Η χρήση μάσκας έχει αποδειχθεί ότι είναι ασφαλής και μπορεί να προστατεύσει αποτελεσματικά από τη μετάδοση της λοίμωξης COVID-19. Για τον λόγο αυτό και για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους, θα πρέπει να ακολουθήσουμε τις παρακάτω οδηγίες των ειδικών για τη σωστή χρήση της. Μάθετε στα παιδιά πώς!

Πώς φοράω τη μάσκα

Πριν εφαρμόσω τη μάσκα στο πρόσωπό μου:

- Πλένω προσεκτικά τα χέρια μου με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον μισό λεπτό. Ξεπλένω με τρεχούμενο νερό, σκουπίζω τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσης, κλείνω με αυτήν τη 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 τη 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! Κάνω εφαρμογή μπροστά στον καθρέπτη τις πρώτες φορές ώστε να είμαι σίγουρος για τις κινήσεις όταν δεν θα έχω αυτήν τη δυνατότητα.

Πώς χειρίζομαι τη μάσκα

- 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 κάθε μάσκα σε ξεχωριστό σακουλάκι.

- Έχω πάντα μαζί μου στο σχολείο τουλάχιστον 2 μάσκες (σε ξεχωριστά σακουλάκια 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 τη 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! Χρησιμοποιώ σακουλάκια μεγαλύτερων διαστάσεων από τη μάσκα για να διευκολύνονται οι κινήσεις μου. Τα σακουλάκια τροφίμων είναι μια εύκολη λύση.

Τι δεν πρέπει να κάνω:

- Δεν αφαιρώ τη μάσκα μου όταν βρίσκομαι σε εσωτερικούς χώρους ή σε εξωτερικούς χώρους, όταν η απόσταση είναι μικρότερη από ενάμισι μέτρο 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 βρόμικη ή έχει φθορές (σχισίματα ή οπές). Η βρόμικη 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 συκρατήσει.
- 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, κάθε μάσκα έχει το δικό της σακουλάκι. Τα μικρόβια από τις βρόμικες μάσκες μολύνουν το σακουλάκι, επιβιώνουν μέσα σε αυτό για πολλές ώρες και θα μολύνουν και άλλη μάσκα εάν τοποθετηθεί εκεί.

Πηγή: ygeiamou.gr