

4 Οκτωβρίου 2020

## **7 steps που πρέπει να ακολουθήσεις προτού χρησιμοποιήσεις τη μάσκα σου**

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



Λογικά το κάνεις ήδη, αλλά μια επανάληψη δεν έβλαψε κανέναν



Τους τελευταίους μήνες οι μάσκες υφασμάτινες ή μίας χρήσης έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Σίγουρα δεν είναι και ότι πιο βολικό να φοράς σε κλειστό χώρο μάσκα για 8 συνεχόμενες ώρες, είναι όμως κάτι που πρέπει να συνηθίσεις, γιατί όπως όλα δείχνουν θα αργήσουμε να τις αποχωριστούμε. Σύμφωνα με τους ειδικούς υγείας η μάσκα είναι ένας από τους τρόπους για να μειωθεί η πιθανότητα διασποράς του ιού και να προστατέψεις κατά κάποιον τρόπο τον εαυτό σου, όταν βρίσκεσαι σε πολυσύχναστα μέρη, όπου δεν μπορεί να τηρηθεί η απαιτούμενη απόσταση.

Προτού χρησιμοποιήσεις τη μάσκα σου υπάρχουν κάποια πολύ σημαντικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσεις, προκειμένου να είσαι σίγουρη πως τη χρησιμοποιείς σωστά. Σίγουρα τα γνωρίζεις και τα εφαρμόζεις ήδη, όμως δεν είναι καλό να κάνουμε που και που μια επανάληψη; Η επανάληψη άλλωστε ποτέ δεν έβλαψε κανέναν.

1. Αρχικά πρέπει να πλύνεις τα χέρια σου καλά και σχολαστικά προτού τη χρησιμοποιήσεις.

2. Στη συνέχεια τσέκαρε τη μάσκα σου να δεις αν είναι πουθενά σκισμένη ή έχει κάποιον λεκέ.

3. Το επόμενο βήμα είναι να βρεις ποια είναι η μέσα και ποια η έξω πλευρά της, καθώς επίσης να ξεχωρίσεις την πάνω με την κάτω πλευρά.

4. Βήμα τέταρτο και σημαντικό. Εφάρμοσε τη μάσκα στο πρόσωπό σου χωρίς να αφήσεις κενά και κάλυψε τόσο τη μύτη, όσο και το πηγούνι σου.

5. Πλύνε ξανά τα χέρια σου μόλις την έχεις τοποθετήσει (ή την έχεις αφαιρέσει) ή καθάρισε τα με αντισηπτικό υγρό και μαντιλάκια εάν είσαι εκτός σπιτιού.

6. Αφαίρεσε τη κρατώντας πάντα τα σχοινάκια (ή λαστιχάκια) πίσω από τα αυτιά σου και τοποθέτησε τη σε μία πλαστική σακουλίτσα που θα έχεις πάντα μαζί σου.

7. Πλύνε τη μάσκα σου τουλάχιστον μια φορά την ημέρα με απορρυπαντικό και κατά προτίμηση με ζεστό νερό.

**Πηγή:** [queen.gr](https://www.queen.gr)