

## **Κορονοϊός: Αν κάνετε αυτό στην μάσκα είστε πιο ασφαλείς λένε οι ειδικοί**

[/ Γενικά Θέματα](#)



Οι μάσκες προσώπων είναι βασική μέθοδος προστασίας από τη νόσο COVID-19. Αλλά υπάρχει κάτι έξτρα που μπορείτε να κάνετε στην μάσκα σας, ώστε να σας προστατεύει καλύτερα.



Την μάσκα την φοράμε για δύο λόγους. Πρώτον, για να μην μεταδίδεται ο κορονοϊός από τον χρήστη προς τους γύρω του. Δεύτερον, για να μην εισπνέουμε απευθείας ιικά σωματίδια από την περιβάλλουσα ατμόσφαιρα.

Πρόσφατα, εντοπίστηκαν άνθρωποι να φορούν δύο μάσκες προσώπου αντί για μία. Για παράδειγμα, ο νεοεκλεγθείς πρόεδρος των ΗΠΑ, Τζο Μπάιντεν, αλλά και ο ρεπουμπλικανός γερουσιαστής Μιτ Ρόμνεϊ. Όπως αποδεικνύεται, υπάρχει λόγος που το έκαναν αυτό.

Οι ειδικοί λένε ότι η τοποθέτηση μιας δεύτερης μάσκας πάνω στην άλλη που ήδη φοράτε θα μπορούσε να σας κρατήσει ακόμη πιο ασφαλείς από την COVID-19.

Κορονοϊός: Το να φοράτε δύο μάσκες προσφέρει υψηλότερα επίπεδα προστασίας  
Οι μάσκες N95 είναι οι καλύτερες της αγοράς στο φιλτράρισμα του αέρα. Αλλά είναι λιγοστές και προορίζονται κυρίως για εργαζόμενους στην υγειονομική περίθαλψη. Έτσι οι ειδικοί συνέστησαν εξ αρχής τη χρήση υφασμάτινων καλυμμάτων και χειρουργικών μασκών για το κοινό. Παρόλο που είναι λιγότερο προστατευτικές, έρευνα έδειξε ότι αυτές οι μάσκες μπορούν να είναι τουλάχιστον 50% αποτελεσματικές στο να εμποδίσουν την είσοδο και την έξοδο από τη ροή αέρα κάποιου ιικού σταγονιδίου.

Αλλά αν θέλετε να αυξήσετε τα επίπεδα αποτελεσματικότητας, δεν χρειάζεστε απαραίτητα μάσκα N95. Η δρ. Linsey Marr, ειδική επί της μετάδοσης ιών στο Virginia Tech, δήλωσε στους The New York Times ότι «εάν συνδυάσετε πολλαπλά

επίπεδα, αρχίζετε να επιτυγχάνετε αρκετά υψηλές αποδόσεις» εμποδίζοντας τον κορονοϊό από το να φτάσει σε εσάς.

**Κορονοϊός:** Οι ειδικοί έχουν ήδη προειδοποιήσει ενάντια στις μάσκες που δεν έχουν αρκετά στρώματα

Το CDC έχει επισημάνει ότι δεν συνιστά την χρήση масκών με ένα μόνο στρώμα. Εάν έχετε μάσκες με ένα μόνο στρώμα, η δρ. Marr λέει ότι το να τις φοράτε δύο-δύο μπορεί να σας βοηθήσει να συμμορφωθείτε με τις συστάσεις των ειδικών για μάσκες με δύο ή τρία στρώματα.

Εάν έχετε και υφασμάτινες αλλά και χειρουργικές μάσκες, η Marr συνιστά να φοράτε την πιο σφιχτή μάσκα, που αγκαλιάζει πιο στενά το πρόσωπό σας, πάνω από την χειρουργική μάσκα.

**Κορονοϊός:** Μην το παρακάνετε με τις στρώσεις για να μην επηρεαστεί η αναπνοή σας

Η δρ. Marr λέει ότι, από ένα σημείο και μετά, οι χρήστες μάσκας μπορεί να τους είναι πολύ δύσκολο να αναπνεύσουν, αν έχουν τοποθετήσει πάρα πολλές μάσκες την μία πάνω στη άλλη. Μέχρι 2 ή 3 μάσκες είναι ασφαλές και δεν θα έχετε κανένα πρόβλημα με την αναπνοή.

Θα πρέπει επίσης να αποφύγετε μάσκα από υλικό που είναι εξ αρχής δύσκολο να αναπνεύσετε, όπως από πλαστικό ή δέρμα. Το CDC δεν τα προτείνει αυτά τα υλικά γενικά στις μάσκες, διότι “ασφυκτιούν” τον χρήστη.

**Κορονοϊός:** Προσοχή – Οι δύο μάσκες δεν αναιρούν τις άλλες μεθόδους προφύλαξης  
Το να φοράτε περισσότερες από μία μάσκες δεν σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να εφαρμόζετε τις άλλες μεθόδους προφύλαξης έναντι της COVID-19. «Η καλύτερη μέθοδος προστασίας είναι αυτή που απαιτεί πολλαπλές παρεμβάσεις», δήλωσε η δρ. Jennifer Nuzzo, ειδική επί της δημόσιας υγείας στο πανεπιστήμιο Johns Hopkins.

Οι άνθρωποι πρέπει να διατηρούν τη φυσική τους απόσταση από τους άλλους και να πλένουν τα χέρια τους, ακόμη και όταν βρίσκονται έξω και φορούν επιπλέον προστασία. Σε τελική ανάλυση, μια μελέτη του Δεκεμβρίου που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Physics of Fluids* έδειξε, ότι αν και οι περισσότερες μάσκες μειώνουν δραματικά τον αριθμό των σταγονιδίων που εξαπλώνονται, αρκετά σταγονίδια για να μολύνουν κάποιον θα μπορούσαν να εξαπλωθούν ούτως ή άλλως αν δεν τηρείται η ελάχιστη απόσταση των δύο μέτρων μεταξύ δύο ατόμων.

**Πηγές:** [eu.usatoday.com](http://eu.usatoday.com), [twitter.com](https://twitter.com), [cell.com](http://cell.com), [cdc.gov](http://cdc.gov), [bestlifeonline.com](http://bestlifeonline.com),  
[iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)