

Καλύμματα προσώπου για τη νόσο COVID-19: Συχνές ερωτήσεις

Τα καλύμματα προσώπου είναι ζωτικής σημασίας για να σταματήσει η εξάπλωση της νόσου COVID-19. Δείξτε υπευθυνότητα φορώντας ένα κάλυμμα προσώπου.

Τι είναι το κάλυμμα προσώπου;

Κάλυμμα προσώπου είναι οποιοδήποτε καλά στερεωμένο ύφασμα σε μορφή καλύμματος ή κάποια αναλώσιμη μάσκα που καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας. Όταν επιλέγετε κάλυμμα προσώπου, λάβετε υπόψη τα εξής:

- Μη χρησιμοποιείτε κάλυμμα προσώπου με βαλβίδα εκπνοής, καθώς η βαλβίδα αυτή αφήνει να διαφεύγει μη φιλτραρισμένος ο αέρας που εκπνέετε.
- Χρησιμοποιείτε κάλυμμα προσώπου που να έχει δύο ή παραπάνω στρώσεις υλικού, έτσι ώστε να εμποδίζεται καλύτερα το πέρασμα μη φιλτραρισμένου αέρα.
- Τα σωματίδια της αναπνοής μπορούν να εξέλθουν και από τη μύτη και από το στόμα σας. Βεβαιωθείτε ότι το κάλυμμα προσώπου εφαρμόζει στενά και πλήρως στα πλαϊνά του προσώπου σας και ότι καλύπτει και τη μύτη αλλά και το στόμα σας, χωρίς να φεύγει από τη θέση του.
- Μην χρησιμοποιείτε αναπνευστήρες τύπου N95, καθώς δεν υπάρχουν μεγάλα αποθέματα από αυτούς. Είναι σημαντικό να κρατάμε τους αναπνευστήρες (μάσκες) τύπου N95 για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας.

Η έρευνα για τα διάφορα είδη των καλυμμάτων προσώπου και την αποτελεσματικότητά τους είναι ακόμα σε εξέλιξη. Περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στον [ιστότοπο](#) των Κέντρων Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων [Centers for Disease Control and Prevention (CDC)].

Ποιος πρέπει να φοράει κάλυμμα προσώπου;

Σύμφωνα με τη νομοθεσία της Πολιτείας της Νέας Υόρκης (NYS), πρέπει να φορούν κάλυμμα προσώπου όλοι όσοι είναι άνω των 2 ετών και που μπορούν από ιατρικής πλευράς να το ανεχθούν, όταν βρίσκονται εκτός του σπιτιού τους, εφόσον δεν μπορούν να διατηρήσουν απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους ανθρώπους. Για παράδειγμα, πρέπει να φοράτε κάλυμμα προσώπου όταν περπατάτε σε κάποιον πολυσύχναστο δρόμο, όταν ψωνίζετε στα μαγαζιά, όταν επισκέπτεστε τον γιατρό σας, όταν πάτε για δείπνο σε κάποιο εστιατόριο (όταν δεν τρώτε ή πίνετε), όταν πηγαίνετε σε κάποιον τόπο λατρείας ή όταν παρευρίσκεστε σε κάποια σύναξη. **Πρέπει** να φοράτε κάλυμμα προσώπου συνεχώς όταν χρησιμοποιείτε μέσα μαζικής μεταφοράς, όπως ο υπόγειος/το μετρό, το φέρι μποτ, το λεωφορείο, το ταξί και άλλα οχήματα μεταφοράς. Συνιστούμε ιδιαίτερα να φοράτε καλύμματα προσώπου όσο το δυνατόν περισσότερο όταν βρίσκεστε σε κοινόχρηστους εσωτερικούς χώρους εκτός του σπιτιού σας, όπως σε χώρους λατρείας και γραφεία, ακόμα και αν μπορείτε να κρατήσετε απόσταση 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους.

Τα άτομα που είναι άρρωστα πρέπει να φορούν κάλυμμα προσώπου στο σπίτι, ειδικά εάν δεν μπορούν να διατηρήσουν απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους, ενώ, αν βγουν από το σπίτι, πρέπει να φορούν κάλυμμα προσώπου συνεχώς.

Τι ισχύει εάν διαμένω σε σημείο ομαδικής στέγασης με κοινόχρηστες εγκαταστάσεις;

Εάν ζείτε σε εγκαταστάσεις με κοινόχρηστη κουζίνα, μπάνιο ή άλλους κοινόχρηστους χώρους, φοράτε κάλυμμα προσώπου όταν βγαίνετε από το διαμέρισμα ή το δωμάτιό σας.

Τα παιδιά πρέπει να φορούν κάλυμμα προσώπου;

Τα παιδιά ηλικίας από 2 ετών και άνω πρέπει να φορούν κάλυμμα προσώπου. Λάβετε υπόψη τα εξής:

- Για τα μικρά παιδιά, προσπαθήστε να βρείτε κάποιο μικρότερο κάλυμμα προσώπου ή κάποιο που να κατασκευάζεται ειδικά για παιδιά. Εάν δεν μπορείτε, κοντύνετε ή προσαρμόστε τα λουριά του καλύμματος προσώπου έτσι ώστε να σιγουρευτείτε ότι το κάλυμμα προσώπου εφαρμόζει πλήρως στο πρόσωπο του παιδιού.
- Τα μικρά παιδιά είναι πιο πιθανό να αγγίζουν το κάλυμμα προσώπου τους, γι' αυτούς οι φροντιστές τους θα πρέπει να πλένουν συχνά τα χέρια των παιδιών ή να βάζουν συχνά αντισηπτικό στα χέρια των παιδιών.
- Τα σχολεία και τα προγράμματα φροντίδας παιδιών έχουν ειδικές απαιτήσεις. Ενημερωθείτε σχετικά από το σχολείο ή το πρόγραμμα του παιδιού σας.

Τι γίνεται στην περίπτωση που έχω κάποιο πρόβλημα υγείας, το οποίο με δυσκολεύει στο να φοράω κάλυμμα προσώπου; Πρέπει παρόλα αυτά να φοράω κάλυμμα προσώπου;

Εάν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας που σας δυσκολεύει να αντέξετε ένα κάλυμμα προσώπου, δεν χρειάζεται να το φοράτε. Αυτό κάνει τη διατήρηση της σωματικής απόστασης και την καλή υγιεινή των χεριών ακόμη πιο σημαντική.

Πρέπει να φοράω κάλυμμα προσώπου όταν ασκούμαι;

Εάν ασκείστε σε εξωτερικό χώρο, δεν χρειάζεται να φοράτε κάλυμμα προσώπου εφόσον διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους ανθρώπους. Όταν ασκείστε σε εσωτερικό χώρο γυμναστηρίου ή άλλης αθλητικής εγκατάστασης, πρέπει να φοράτε συνεχώς κάλυμμα προσώπου (εκτός και εάν για ιατρικούς λόγους δεν μπορείτε να ανεχτείτε το κάλυμμα προσώπου ή εάν η ηλικία του ασκούμενου είναι μικρότερη των 2 ετών). Σύμφωνα με τις απαιτήσεις της NYS, οι μπαντάνες, τα αθλητικά περιλαίμια (buffs) και τα αθλητικά προστατευτικά τύπου gaiter **δεν** είναι αποδεκτά καλύμματα προσώπου για χρήση σε γυμναστήρια και αθλητικά κέντρα.

Πρέπει να φοράω κάλυμμα προσώπου όταν βρίσκομαι στη δουλειά;

Πρέπει να φοράτε κάλυμμα προσώπου στη δουλειά, εκτός και εάν είστε σίγουροι ότι μπορείτε να διατηρήσετε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από άλλους (συμπεριλαμβανομένων των συναδέλφων σας, των καταναλωτών, των πελατών και των επισκεπτών). Οι εργοδότες πρέπει να παρέχουν καλύμματα προσώπου στους εργαζόμενους δωρεάν. Ο εργοδότης σας μπορεί να έχει επιπλέον απαιτήσεις όσον αφορά τα καλύμματα προσώπου ή άλλων προστατευτικών μέσω, όπως απαιτείται. Ακόμα και εάν είναι εφικτό να διατηρηθεί η απόσταση των 6 ποδών / 2 μέτρων, το να φοράει κάποιος κάλυμμα προσώπου όσο γίνεται περισσότερο, όταν εργάζεται σε εσωτερικό χώρο και κοντά σε άλλους ανθρώπους συνιστάται εντόνως. Εάν υπάρχει ιατρικός λόγος για τον οποίο δεν μπορείτε να ανεχτείτε να φοράτε ένα κάλυμμα προσώπου, συζητήστε με τον εργοδότη σας για να δείτε εάν υπάρχει η δυνατότητα να γίνει κάποια λογική προσαρμογή.

Είχα COVID-19 και έχω καλυτερέψει τώρα. Πρέπει παρόλα αυτά να φοράω κάλυμμα προσώπου;
Ναι. Η απαίτηση της NYS για χρήση καλύμματος προσώπου ισχύει ακόμη και αν έχετε ήδη περάσει τη νόσο COVID-19.

Μπορώ να φοράω ασπίδα προσώπου αντί για κάλυμμα προσώπου;

Η ασπίδα προσώπου δεν είναι αποδεκτό υποκατάστατο για το κάλυμμα προσώπου αυτή τη στιγμή. Χρειάζεται να γίνει περισσότερη έρευνα σχετικά με την αποτελεσματικότητα των ασπίδων προσώπου στο να σταματούν την εξάπλωση των σταγονιδίων της αναπνοής. Ασπίδες προσώπου μπορούν να χρησιμοποιήσουν ενδεχομένως άτομα τα οποία δεν μπορούν, για ιατρικούς λόγους, να ανεχτούν να φορούν κάλυμμα προσώπου ή μπορεί να χρησιμοποιείται ως επιπλέον προστασία που φοριέται πάνω από κάλυμμα προσώπου. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται αντί του καλύμματος προσώπου.

Πόσο συχνά πρέπει να πλένω το κάλυμμα προσώπου μου;

Συνιστούμε να πλένετε τα υφασμάτινα καλύμματα προσώπου μία φορά την ημέρα ή μετά από περίπου οκτώ ώρες χρήσης. Μπορείτε να πλένετε τα καλύμματα προσώπου στο χέρι ή στο πλυντήριο, με απορρυπαντικό και καυτό νερό. Το κάλυμμα προσώπου θα πρέπει να στεγνώνει τελείως πριν από τη χρήση.

Για πόσο διάστημα μπορώ να χρησιμοποιώ ένα αναλώσιμο κάλυμμα προσώπου;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος. Ενδέχεται να μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ίδιο αναλώσιμο κάλυμμα προσώπου για έως πέντε ημέρες. Πρέπει να πετάτε στα σκουπίδια τα αναλώσιμα καλύμματα προσώπου εάν πάθουν ζημιά, εάν λερωθούν ή εάν βραχούν.

Υπάρχουν προφυλάξεις που θα πρέπει να λαμβάνω με το κάλυμμα προσώπου μου;

Η λάθος χρήση καλυμμάτων προσώπου μπορεί να διασπείρει μικρόβια. Για τον λόγο αυτόν, είναι σημαντικό να φοράτε, να αποθηκεύετε και να πετάτε τα καλύμματα προσώπου κάνοντας τα παρακάτω:

- Πλένετε τα χέρια σας για 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιείτε ένα απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα (αλκοόλη) κάθε φορά που βάζετε και βγάζετε το κάλυμμα προσώπου σας. Εάν δεν έχετε τη δυνατότητα να καθαρίσετε τα χέρια σας, προσέχετε πολύ να μην αγγίξετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας όταν βάζετε και βγάζετε το κάλυμμα προσώπου σας.
- Μην αφήνετε τα καλύμματα προσώπου σε σημεία όπου μπορεί να τα αγγίξουν άλλοι ή όπου τα μικρόβια που έχουν παγιδευτεί στο κάλυμμα προσώπου σας μπορεί να έρθουν σε επαφή με άλλες επιφάνειες, όπως με τους πάγκους ή το τραπέζι της κουζίνας σας.
- Μην ρίχνετε το κάλυμμα προσώπου σας σκέτο σε τσάντες ή σακίδια. Έχετε μαζί σας μια μικρή σακούλα για να αποθηκεύετε το κάλυμμα προσώπου, εάν πρόκειται να το βγάλετε ενώ βρίσκεστε εκτός σπιτιού.
- Απορρίπτετε τα αναλώσιμα καλύμματα προσώπου στα σκουπίδια. Μην τα πετάτε στον δρόμο.
- Δείτε το έγγραφο «[How to Put On a Face Covering](#)» (Πώς βάζουμε το κάλυμμα προσώπου) για περισσότερες πληροφορίες.

Μπορώ να φτιάξω το δικό μου κάλυμμα προσώπου;

Ναι. Ανατρέξτε στον ιστότοπο του CDC για [οδηγίες](#) σχετικά με την κατασκευή ενός υφασμάτινου καλύμματος προσώπου.

Το Τμήμα Υγείας της NYC ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις, καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.
9.11.20