

- σωστή υγιεινή χεριών,
- φυσική απόσταση (κατά προτίμηση τουλάχιστον 2 μέτρων)
- χρήση προστατευτικής μάσκας,
- καλό αερισμό,
- απολύμανση επιφανειών,
- έγκαιρη ανίχνευση κρουσμάτων και απομόνωσή τους καθώς και άμεση ιχνηλάτηση των επαφών τους.

Αναφορικά με τη χρήση προστατευτικής μάσκας από το ευρύ κοινό, όταν αυτή χρησιμοποιείται συνολικά οδηγεί σε μείωση του βαθμού μετάδοσης, και ως εκ' τούτου του αριθμού των νέων κρουσμάτων. Αρκετές μελέτες σχετικά με τη χρήση ιατρικών ή μη ιατρικών масκών προσώπου στην κοινότητα παρείχαν αποδεικτικά στοιχεία σχετικά με την αποτελεσματικότητα αυτού του μέτρου σε ατομικό επίπεδο και σε επίπεδο πληθυσμού. Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι μάσκες προσώπου είναι αποτελεσματικές όχι μόνο στη μείωση της απελευθέρωσης των αναπνευστικών εκκρίσεων (έλεγχος πηγής), αλλά και στην προστασία από μόλυνση (αυτοπροστασία)¹ των ατόμων που τις φορούν σωστά.

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα πρόσφατης μελέτης, που έλαβε χώρα στην Μεγάλη Βρετανία, όταν οι μάσκες χρησιμοποιούνται στην κοινότητα από όλους και όχι μόνο από αυτούς που εμφανίζουν συμπτώματα, ο αριθμός αναπαραγωγής μπορεί να μειωθεί κάτω από το 1 οδηγώντας στον μετριασμό της εξάπλωσης του ιού². Επιπλέον, σε μετανάλυση 172 μελετών σε 16 χώρες η χρήση μάσκας φάνηκε να είναι προστατευτική σε οποιαδήποτε έκθεση στη λοίμωξη³. Τεκμηριωμένη είναι η χρήση μάσκας σε χώρους υψηλής μεταδοτικότητας όπως είναι και οι σχολικές αίθουσες. Με το δεδομένο αυτό η χρήση της μάσκας μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματική και σε πολυσύχναστους δημόσιους χώρους, χώρους εργασίας, κλειστούς χώρους, στα μέσα μαζικής μεταφοράς, όταν δεν τηρούνται οι αποστάσεις⁴.

Για τους ανωτέρω λόγους κρίνεται αναγκαίο το ευρύ κοινό να κατανοήσει την ανάγκη χρήσης της προστατευτικής μάσκας προσώπου καθώς και τους κανόνες ορθής χρήσης της. Τονίζεται ότι,

¹ Guidelines for the implementation of nonpharmaceutical interventions against COVID-19; ECDC 24 September 2020

² **Stutt R O. J. H. et al.** 2020 A modelling framework to assess the likely effectiveness of facemasks in combination with 'lock-down' in managing the COVID-19 pandemic
<https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rspa.2020.0376>

³ **Derek K Chu al.** 2020, Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis, on behalf of the COVID-19 Systematic Urgent Review Group Effort (SURGE) study authors*
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)31142-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31142-9/fulltext)

⁴ **MacIntyre C. R. et.al** 2020 A rapid systematic review of the efficacy of face masks and respirators against coronaviruses and other respiratory transmissible viruses for the community, healthcare workers and sick patients, International Journal of Nursing Studies 108 103629 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7191274/>