

14 Σεπτεμβρίου 2020

### Μάσκες προσώπου στην Κουηνσλάνδη ( Queensland)

Οι μάσκες προσώπου μπορούν να βοηθήσουν να σταματήσουν της εξάπλωση του κορονοϊού (COVID-19), ειδικά σε μέρη όπου είναι δύσκολο να μείνετε 1,5 μέτρα μακριά από άλλα άτομα. Το παράδειγμα αυτών των καταστάσεων περιλαμβάνει:

- μεγάλα πλήθη
- ένα σπίτι όπου ζουν πολλά άτομα
- σε λεωφορείο ή τρένο.

Ίσως χρειαστεί να φοράτε μάσκα στην Κουηνσλάνδη όταν:

- εισέρχεστε σε ένα νοσοκομείο
- επισκέπτεστε μια μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων σε μια περιορισμένη περιοχή
- επισκέπτεστε μια υπηρεσία διαμονής αναπήρων σε μια περιορισμένη περιοχή
- σας έχουν δώσει οδηγίες ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας
- αναμένετε να εξεταστείτε για COVID-19.

Είναι σημαντικό να πλένετε συχνά τα χέρια σας και να μένετε δύο μεγάλα βήματα μακριά από τους άλλους. Προσπαθήστε να μην αγκαλιάζετε, μη φιλάτε και μην ανταλλάσσετε χειραψία με άλλα άτομα.

### Πως να φοράτε μια μάσκα



1. Καθαρίστε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό χεριών πριν φορέσετε τη μάσκα σας.
2. Κρατήστε τη μάσκα από τις λωρίδες ή τις θηλειές και, στη συνέχεια, δέστε τη μάσκα γύρω από το κεφάλι σας ή βάλτε τις θηλειές γύρω από τα αυτιά σας.
3. Βεβαιωθείτε ότι η μάσκα καλύπτει πλήρως το στόμα και τη μύτη σας. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν κενά μεταξύ του προσώπου σας και της μάσκας. Εάν χρησιμοποιείτε μια χειρουργική μάσκα, πιέστε το κομμάτι της μύτης γύρω από τη μύτη σας.

Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας ή το μπροστινό μέρος της μάσκας ενώ τη φοράτε. Εάν έχετε φορέσει τη μάσκα για το χρονικό διάστημα που απαιτείται και δεν χρειάζεται πλέον να τη φοράτε, απορρίψτε την στον κάδο απορριμμάτων. Εάν είναι δυνατόν, απορρίψτε τη μάσκα σας σε μια σφραγισμένη σακούλα. Πλύνετε τα χέρια σας αμέσως μετά την απόρριψη της μάσκας στον κάδο.

### **Προτεινόμενοι τύποι масκών προσώπου ή άλλων καλυμμάτων προσώπου**

Η καλύτερη μάσκα προσώπου είναι μια χειρουργική μάσκα μονής χρήσης - μπορείτε να τις αγοράσετε στα φαρμακεία. Εάν δεν μπορείτε να πάρετε χειρουργική μάσκα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε μάσκα χαρτιού ή υφάσματος. Οι πιο αποτελεσματικές υφασμάτινες μάσκες αποτελούνται από τουλάχιστον 3 επιστρώσεις. Εάν δεν μπορείτε ακόμη να βρείτε μια υφασμάτινη μάσκα, ένα φουλάρι ή ένα μαντήλι μπορεί να βοηθήσει, αρκεί να μπορείτε να καλύψετε σωστά τη μύτη και το στόμα σας.

### **Φτιάξτε τη δική σας υφασμάτινη μάσκα**

Μπορείτε να φτιάξετε τη δική σας υφασμάτινη μάσκα. Χρησιμοποιήστε το χρήσιμο πόρο της Κυβέρνησης της Αυστραλίας [Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#) εάν θέλετε να μάθετε τον καλύτερο τρόπο για να φτιάξετε μια μάσκα προσώπου.

### **Πλύσιμο μίας μάσκας προσώπου με δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης**

Οι υφασμάτινες μάσκες πρέπει να πλένονται μετά από κάθε χρήση.

Μπορούν να πλυθούν στο πλυντήριο με άλλα ρούχα ή να πλυθούν στο χέρι με σαπούνι και το καταλληλότερο ζεστό νερό για το ύφασμα. Στεγνώστε την υφασμάτινη μάσκα στο στεγνωτήριο ρούχων ή στον καθαρό αέρα (στην απλώστρα) πριν τη χρησιμοποιήσετε ξανά.

Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό χεριών αφού χειριστείτε τις χρησιμοποιημένες μάσκες προσώπου.

### **Πόσο συχνά να αλλάζετε τη μάσκα προσώπου σας**

Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε ξανά μια χειρουργική μάσκα..

Μπορείτε να πλύνετε και να χρησιμοποιήσετε ξανά υφασμάτινες μάσκες. Είναι καλή ιδέα να έχετε τουλάχιστον δύο, έτσι θα έχετε πάντα διαθέσιμη μια καθαρή.

Καθώς ταξιδεύετε ή επισκέπτεστε ένα μέρος μακριά από το σπίτι σας, ενδέχεται να υπάρχουν στιγμές που δεν θα μπορείτε να παραμείνετε 1,5 μέτρα μακριά από άλλα άτομα και θα χρειαστεί να φορέσετε μάσκα. Θα υπάρξουν στιγμές που θα μπορείτε να διατηρήσετε την απόσταση και δεν χρειάζεται να φοράτε μάσκα. Εάν φοράτε μια μάσκα το πρωί στο δρόμο για τη δουλειά σας, για παράδειγμα, δεν πρέπει να ξαναχρησιμοποιήσετε την ίδια μάσκα στο σπίτι σας.

Πετάξτε τις χρησιμοποιημένες χειρουργικές μάσκες στον κάδο απορριμμάτων ή αποθηκεύστε τις χρησιμοποιημένες υφασμάτινες μάσκες σε μια πλαστική σακούλα μέχρι να τις πλύνετε.

Η επαναχρησιμοποίηση υφασμάτινης μάσκας χωρίς πλύσιμο μπορεί να εξαπλώσει το COVID-19 σε άλλους ή ακόμα και στον εαυτό σας εάν έχει μολυνθεί από την τελευταία φορά που τη φορέσατε. Για κάθε νέα κατάσταση, φορέστε μια καθαρή μάσκα. Μεταφέρετε τις καθαρές μάσκες σας σε μια πλαστική ή χάρτινη σακούλα για να τις διατηρήσετε καθαρές.

### **Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;**

Καλέστε το 13HEALTH (13 43 25 84) και ζητήστε για ένα διερμηνέα εάν χρειάζεστε υποστήριξη γλώσσας. Είναι δωρεάν.

### **Βοήθεια ψυχικής υγείας**

Εάν αισθάνεστε ανήσυχοι, φοβισμένοι ή λυπημένοι για το COVID-19, μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο 1300 MH CALL (1300 64 22 55) ή να επικοινωνήσετε με το Διαπολιτισμικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας της Κουηνσλάνδης ( Queensland Transcultural Mental Health Center) (ανοιχτό από Δευτέρα έως Παρασκευή, 8.30 π.μ. έως 4.30 μ.μ.) στο 1800 188 189. Μπορείτε να ζητήσετε επίσης ένα διερμηνέα εάν χρειάζεστε έναν.