ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ COVID-19 #9
Χρήση προστατευτικής μάσκας

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ

1. Το προσωπικό του φαρμακείου πρέπει να φορά μάσκα προσώπου για να προστατευθεί από μόλυνση αλλά και να αποφύγει τη μετάδοση σε περίπτωση που έχει ήδη.
2. Το προσωπικό του φαρμακείου μπορεί να χρειαστεί να φοράει συνδυασμό γαντιών, ποδιάς, μάσκας προσώπου ή/ και ασπίδας προσώπου ή γυαλιά, ανάλογα με τις εργασίες που εκτελούν και την προσωπική τους κατάσταση.
3. Η χρήση της μάσκας δεν επαρκεί από μόνη της για να παρέχει επαρκές επίπεδο προστασίας. Η υγιεινή των χεριών και του προσώπου πρέπει να πραγματοποιούνται συχνά.
4. Κρατήστε απόσταση 1-2 μέτρων από ασθενείς και μέλη του κοινού για να αποτρέψετε την εξάπλωση του ιού μέσω αναπνευστικών σταγονιδίων που παράγονται όταν ένα μολυσμένο άτομο μιλάει, βήχει ή φτερνίζεται.
5. Απολυμάνετε τυχόν επιφάνειες που μπορεί να αγγίξουν ασθενείς ή μέλη του κοινού.
6. Οι αναπνευστικές συσκευές δεν απαιτούνται γενικά σε ένα κοινοτικό φαρμακείο, αλλά απαιτούνται από επαγγελματίες υγείας που συμμετέχουν σε διαδικασίες παραγωγής αεροζόλ.
7. Κοντά μαλλιά ή δεμένα μαλλιά, αποφυγή μακριών γενιών και αποφυγή χρήσης κοσμημάτων, ρολογιών και μακιγιάζ, όλα συμβάλλουν στην πρόληψη των λοιμώξεων και στην αποτελεσματικότερη αξιοποίηση της προστατευτικής μάσκας, των αναπνευστικών συσκεών και των προστατευτικών γυαλιών.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΟ

Συνιστάται στους πολίτες να φορούν μάσκα στις ακόλουθες περιπτώσεις:
1. Κατά τη φροντίδα ενός ατόμου με υποψία μόλυνσης από COVID-19.
2. Εάν έχουν συμπτώματα όπως βήχα, φτέρνισμα ή πυρετό.
3. Εάν ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων (ιδίως εκείνων άνω των 65 ετών) και ατόμων με υποκείμενες καταστάσεις υγείας, και βρίσκονται σε δημόσιους χώρους ή παρουσία άλλων.
4. Εάν πρέπει να φύγουν από το σπίτι για οποιονδήποτε λόγο όταν βρίσκονται σε καραντίνα (δηλαδή, σε προληπτική απομόνωση μετά από επαφή με επιβεβαιωμένη ή δυνητικά θετική περίπτωση COVID-19), για την αποφυγή πιθανής ασυμπτωματικής ή προ-συμπτωματικής μετάδοσης.

Οι μάσκες είναι αποτελεσματικές μόνο όταν χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με συχνό καθαρισμό χεριών με αλκοολικά διαλύματα ή με σαπούνι και νερό.

ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ, ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ, ΑΦΑΙΡΕΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΡΡΙΨΕΤΕ ΜΙΑ ΜΑΣΚΑ

1. Πριν αγγίξετε τη μάσκα, καθαρίστε τα χέρια με αλκοολικά διαλύματα ή με σαπούνι και νερό.
2. Πριν φορέσετε τη μάσκα, επιθεωρήστε την για τυχόν τρύπες.
3. Βεβαιωθείτε ποια πλευρά είναι η άνω (όπου είναι η μεταλλική λωρίδα ή το δύσκαμπτο άκρο).
4. Βεβαιωθείτε ότι η σωστή πλευρά της μάσκας (συνήθως η έγχρωμη πλευρά) βλέπει προς τα έξω.
5. Τοποθετήστε τη μάσκα στο πρόσωπό σας. «Τσιμπήστε» τη μεταλλική λωρίδα ή τη δύσκαμπτη άκρη της μάσκας έτσι ώστε να προσαρμόζεται στο σχήμα της μύτης σας.
6. Βεβαιωθείτε ότι η μάσκα καλύπτει το στόμα και το πηγούνι σας.
7. Μετά τη χρήση, βγάλτε τη μάσκα και αφαιρέστε τους ελαστικούς βρόχους από τα αυτιά σας, διατηρώντας ταυτόχρονα τη μάσκα μακριά από το πρόσωπο και τα ρούχα σας. Αποφύγετε να αγγίξετε τις πιθανώς μολυσμένες επιφάνειες της μάσκας.
8. Απορρίψτε τη μάσκα σε κλειστό κάδο αμέσως μετά τη χρήση.
9. Διασφαλίστε την υγιεινή των χεριών σας αφού αγγίξετε ή πετάξετε τη μάσκα. Χρησιμοποιήστε αλκοολικά διαλύματα ή, εάν είναι λερωμένα, πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.

Απόδοση στα Ελληνικά από τον Δημήτριο-Ηλία Μπαλούρδα

Για λεπτομέρειες και υποστηρικτικό υλικό, συμβουλευτείτε το πλήρες έγγραφο καθοδήγησης στο
www.fip.org/coronavirus

Αυτό το έγγραφο βασίζεται σε διαθέσιμα στοιχεία και σε συστάσεις αξιόπιστων οργανισμών κατά τη στιγμή της δημοσίευσης.
Θα ενημερώνεται όταν καθίστανται διαθέσιμες νέες γνώσεις.26 Μαρτίου 2020.
Πηγές: WHO και US CDCs, 2020

fip ADVANCING PHARMACY WORLDWIDE