

## **Αναθεωρημένες οδηγίες του Κέντρου Ελέγχου Νοσημάτων των ΗΠΑ για τη χρήση масκών**

Η μετάδοση του ιού SARS-CoV-2 γίνεται κυρίως μέσω σταγονιδίων που απελευθερώνονται από το αναπνευστικό όταν ένα άτομο βήχει, πταρνίζεται, μιλάει, αναπνέει ή τραγουδάει. Το Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC) συνιστά την ευρεία χρήση υφασμάτινων масκών πολλών επιπέδων χωρίς βαλβίδα για την πρόληψη της διάδοσης του ιού. Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Παναγιώτης Μαλανδράκης, Ιωάννης Ντάνασης και Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ), συνοψίζουν τις αναθεωρημένες οδηγίες (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>). Οι μάσκες έχουν ως στόχο τη μείωση των σταγονιδίων του ιού, και κυρίως βοηθούν στην πρόληψη της μετάδοσης για τους ασυμπτωματικούς ή ολιγοσυμπτωματικούς ασθενείς, οι οποίοι ευθύνονται περίπου για το 50% της διασποράς. **Η χρήση μάσκας βοηθά και στη εισπνοή λιγότερων σταγονιδίων από αυτόν που φοράει τη μάσκα, ο οποίος εκτίθεται έτσι σε μικρότερο ιικό φορτίο.** Υπό αυτό το πρίσμα, το κοινωνικό όφελος της χρήσης της μάσκας είναι έτσι διπλό.

Οι υφασμάτινες μάσκες δεν μπλοκάρουν μόνο τα μεγάλα σταγονίδια (20-30 μικρά και μεγαλύτερα), αλλά μπορούν επίσης να μπλοκάρουν την απελευθέρωση 50-70% των μικρότερων σταγονιδίων (κάτω από 10 μικρόμετρα), που αυξάνεται με την ένταση της ομιλίας και διαφορετικά είδη φώνησης. Πολλαπλές μελέτες έχουν προσπαθήσει να μελετήσουν την αποτελεσματικότητα των υφασμάτινων масκών, και έχει φανεί ότι το άτομο που φοράει μάσκα εκτίθεται σε μικρότερο βαθμό σε σωματίδια που προκαλούν λοίμωξη, ακόμη και για τα σωματίδια μικρότερα από 10 μικρόμετρα. Όσο περισσότερα τα στρώματα της μάσκας με περισσότερες ίνες τόσο μεγαλύτερη η προστασία που παρέχουν, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις φιλτράρεται έως και το 50% των μικρών σωματιδίων, κάτω του 1 μικρόμετρου, και ιδίως από κάποια υλικά όπως το πολυπροπυλένιο.

Σε μελέτες παρατήρησης επιβεβαιώθηκε η αποτελεσματικότητα της καθολικής χρήσης μάσκας. Ενδεικτικά, σε 124 οικογένειες στο Πεκίνο, όπου τουλάχιστον ένα μέλος ήταν θετικό για τον ιό SARS-CoV-2, η χρήση της μάσκας μείωσε τη δευτερογενή μετάδοση κατά 79%. Επίσης σε μία αναδρομική μελέτη στην Ταϊλάνδη όπου πάνω από 1000 ασθενείς ελέγχθηκαν για τις επαφές τους, όσοι δήλωσαν ότι φορούσαν πάντα μάσκα είχαν 70% λιγότερο κίνδυνο να διασπείρουν τον ιό. Σε πτήσεις διάρκειας άνω των δέκα ωρών όπου υπήρχαν νοσούντες επιβαίνοντες, η χρήση μάσκας από τους επιβάτες μείωσε τον κίνδυνο να μολυνθεί το προσωπικό και οι συνεπιβάτες τις επόμενες 14 ημέρες. Μία οικονομική ανάλυση από επτά μελέτες που ανέδειξαν **το όφελος της καθολικής χρήσης μάσκας, υπολόγισε ότι η αύξηση χρήσης της μάσκας κατά 15% θα μπορούσε να περιορίσει την ανάγκη για την επιβολή lockdown και θα μείωνε τις οικονομικές απώλειες κατά 1 τρις ευρώ ή περίπου 5% του εθνικού εγχώριου προϊόντος.**