

Второй год мы боремся с коронавирусом и практически ежедневно убеждаем жителей и гостей региона носить маски в общественных и других многолюдных местах и даже дома, если живем вместе с заболевшим родственником. К сожалению, к ношению масок многие жители и гости нашего региона относятся негативно.

Многие воспринимают маску как несерьёзное средство защиты от коронавируса, а обязательность её ношения – как посягательство на свободу личности. Не последнюю роль в этом играют многочисленные заблуждения, передаваемые через соцсети и в личном общении. Многие отказываются носить маски, считая, что это обязанность заболевших коронавирусной инфекцией людей. Отказываются от маски и переболевшие «ковидом», и поставившие прививку от коронавируса, считая, что у них сформировалась защита. Но при этом забывают, что могут заболеть повторно или быть бессимптомными носителями.

### **Наиболее распространённые аргументы «антимасочников» и их опровержение**

Противники ношения масок утверждают, что в маске скапливаются вирусы, которые заражают организм ещё больше. В этом случае сразу возникает вопрос – как здоровый человек может сам себя заразить коронавирусом через собственное дыхание? Вирус он может получить только из внешней среды, если не будет защищён маской. Если человек уже заражён, то при выдохе в маску вирус будет оседать на её ткани, но во внешнюю среду он не попадает и обратно в организм он тоже не идёт, потому что вирус очень неустойчив во внешней среде, вне клетки хозяина он быстро погибает.

Ещё один аргумент - в маске скапливается углекислый газ, который приводит к кислородному голоданию организма и, в конечном случае, к смерти. Давайте в этом случае вспомним о врачах, работающих в красной зоне, которые не снимают маску всю смену - а это минимум шесть часов - и при этом активно двигаются, выполняют свою работу. Да, маска как барьер способствует снижению скорости газообмена, но накопление углекислого газа не настолько критично, чтобы потерять сознание. Никто не призывает носить маску без перерыва, требуется её ношение в общественных и многолюдных местах.

Третий аргумент – маска пропускает вирус, поэтому неэффективна. Исторические

факты свидетельствуют, что именно благодаря ношению масок во время пандемии гриппа удалось снизить количество больных этим коварным заболеванием. А ведь на тот момент в распоряжении медиков не было таких высокотехнологичных материалов, как сегодня. Маски изготавливались из нескольких слоёв марли или хлопчатобумажной ткани.

Если маска используется правильно и вместе с дополнительными мерами профилактики, то она **защищает от заражения!** Правильное использование подразумевает надевание и снятие маски чистыми руками и ношение таким образом, чтобы были закрыты нос, рот и подбородок. При этом маски не касаются руками в процессе её носки, меняют по мере её намокания, хранят в специальной упаковке. Наблюдения показывают, что даже эти элементарные требования не соблюдаются. Маска в лучшем случае на подбородке или прикрывает только рот, её снимают и надевают грязными руками, хранят в кармане одежды или в сумке, периодически снимают в потенциально опасных для заражения местах, чтобы например, почесать нос и снова надевают.

**Для того, чтобы создавать барьер инфекции, при надевании и снятии маски нужно соблюдать ряд правил.**

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай»

**МАСКА НАДЕТА ПРАВИЛЬНО**

**Как правильно носить маску?**

- маска должна полностью закрывать нос, рот и подбородок
- маска должна быть чистой и сухой
- маска должна быть правильно закреплена
- маска должна быть правильно снята
- маска должна быть правильно утилизирована

**МАСКА НАДЕТА НЕПРАВИЛЬНО**

**Как правильно надевать медицинскую маску?**

1. Вымыть руки с мылом и продезинфицировать антисептиком.
2. Держать маску за петлю (завязки) на расстоянии 10 см от лица.
3. Надеть маску так, чтобы она полностью закрывала нос, рот и подбородок.
4. Убедиться в удобном прилегании фиксатора на переносице.
5. Расправить маску снизу на подбородке.
6. Закрепить маску с эластичными петлями на затылке или на шее.
7. Убедиться, что в маске комфортно, она плотно прилегает к лицу.

**Как правильно снимать медицинскую маску?**

Снимать маску необходимо за петлю (завязки) на расстоянии 10 см от лица, не касаясь лица.

Если маска намочена от кашля, чихания или просто дыхания, ее необходимо заменить немедленно.

Использованную медицинскую маску помещают в пакет, герметично закрывают и выбрасывают.

Опторазовые медицинские маски не используют повторно, не хранят в сумке или кармане. При контакте с маской руки необходимо мыть с мылом либо дезинфицировать антисептиком.

Перед надеванием необходимо вымыть руки с мылом и обработать спиртосодержащим средством. Если помыть руки не представляется возможным, то тщательно обработать их антисептиком. Затем, удерживая маску за завязки или резинки, вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыты рот и нос. После этого придать нужную форму носовому зажиму (гибкая полоска), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу. Снимать маску после использования нужно, удерживая завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски. Затем поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, выбросить в контейнер для отходов (мусорное ведро). После утилизации вымыть руки с мылом, обработать антисептиком. Если нет возможности вымыть руки, то тщательно обработать спиртосодержащим средством.

Алгоритм использования многоразовой маски сходен с алгоритмом для одноразовой маски, за исключением того, что при надевании проверяем, чтобы маска плотно прилегала к лицу. После снятия пакет с помещённой в него маской герметично закрываем и храним в таком виде до стирки. Стираем маску отдельно от других вещей, используя мыло (моющее средство). Перед стиркой маску необходимо замочить в дезрастворе. После стирки маску можно обработать паром с помощью утюга с функцией подачи пара или парогенератора. Затем прогладить горячим утюгом без пара для удаления влаги. Маска должна быть полностью сухой!

Маска должна закрывать нос, рот и подбородок; прилегать к лицу плотно, но не слишком туго, между ртом и тканью должно быть пространство; не касаться руками закрепленной маски; одноразовую маску необходимо менять каждые два часа; влажную маску необходимо менять, не дожидаясь двух часов; нельзя переворачивать маску, её надевают одной и той же стороной; после касания маски необходимо вымыть руки с мылом; при уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. Одноразовую маску нельзя стирать и использовать повторно. Многоразовые маски стирать можно, но нужно делать это как можно чаще. Использованную одноразовую маску следует выбросить в отходы, предварительно поместив её в двойной целлофановый пакет.

