



Когда кажется, что маска доставляет дискомфорт, важно вспомнить о том, какая это малая плата за сохранение здоровья. Крайне важно помнить об этом людям, имеющим хронические заболевания и преклонный возраст. Они находятся в группе риска, в которой коронавирусная инфекция протекает наиболее тяжело и часто с риском для жизни.

Маска предотвращает распространение вирусных частиц при кашле и чихании. Ношение маски помогает в помещении с большим количеством людей, где трудно сохранять дистанцию в 2 м.

Важно помнить, что ношение маски замедляет распространение вируса только при правильном её использовании и в сочетании с другими мерами профилактики (частое мытьё рук с мылом, соблюдение социальной дистанции на менее 1,5 метров, ношение перчаток, использование антисептиков, ограничение контактов, избегание посещения многолюдных мест).

При ношении маски необходимо учитывать следующее:

- маска должна плотно прилегать к лицу – рот и нос должны быть закрыты. Если маска снабжена проволокой по верхнему краю, с ее помощью можно придать маске нужную форму и лучше прижать к переносице. Нижний край маски должен полностью закрывать подбородок. Маской нельзя делиться с другими людьми – она предназначена для индивидуального ношения.

- если маску сдвигали на подбородок, часто поправляли или трогали руками, ее следует сменить. Опускать маску под подбородок или снимать на короткое время равносильно тому, что ее сняли;

- максимальное время использования купленной в аптеке защитной маски – три часа. Затем маску рекомендуется сменить, так как на ее поверхности может сохраняться вирус;

- маска не должна быть влажной, намокшую маску нужно сменить;

- снимая маску, важно соблюдать гигиену и иметь чистые руки, поскольку загрязненной маской могут переноситься возбудители заболевания;

- после того, как маску сняли, следует помыть руки, а трогать лицо можно только хорошо вымытыми руками;

- использованную маску следует выбросить в мусорное ведро с крышкой, предварительно поместив в двойной пластиковый пакет. Ни в коем случае нельзя оставлять использованную маску валяться на улице или дома;

Носить медицинскую маску рекомендуется заболевшим людям, чтобы воспрепятствовать при кашле и чихании распространению в воздухе микробов. Здоровым людям маска нужна для того, чтобы сократить риск инфицирования в случае контакта с заболевшим человеком. Полностью защитить от вируса медицинская маска не может, однако снижает риск заражения в несколько раз при выполнении комплекса мер профилактики респираторных инфекций: частое мытье рук, обработка поверхностей, соблюдение социальной дистанции отказ от участия в мероприятиях с большим количеством участников, укрепление иммунитета, здоровое питание, умеренные физические нагрузки.

Берегите себя и своих близких – носите маску и соблюдайте остальные меры профилактики коронавируса, гриппа и других ОРВИ!

