



В Республике Алтай до сих пор действует масочный режим, который подразумевает обязательное ношение маски в общественном транспорте, магазинах, аптеках, почтовых отделениях и других местах массового скопления людей.

К сожалению, масочный режим соблюдается жителями и гостями нашего региона формально: маску надевают чаще всего под угрозой штрафа; носят её неправильно (на подбородке, прикрывает только рот); одноразовую маску используют как многоразовую, хранят после каждого использования в кармане.

Ношение маски – дополнительная эффективная мера, которая в комплексе других мер (соблюдение социальной дистанции не менее 1,5 метра, мытьё рук с мылом, использование антисептика и дезсредств) помогает предотвратить заражение коронавирусной инфекцией.

Маски значительно снижают риск заражения. В результате неоднократных исследований выяснилось, что простая одноразовая трехслойная медицинская маска задерживает 80% частиц! Но эта мера будет еще эффективнее, если маски будут носить люди с насморком, катаральными явлениями, которые, по сути, являются распространителями инфекции.

Для здоровых людей маски также необходимы – в общественных местах могут находиться бессимптомные носители вируса, которые распространяют его при кашле, чихании, разговоре, с пылевыми частицами в воздухе, через рукопожатия, предметы обихода.

Как правильно носить маску:

- маска должна закрывать нос, рот и подбородок;
  
- маска должна прилегать плотно, но не слишком туго, между ртом и тканью должно быть пространство;
  
- одноразовую маску необходимо менять каждые два часа;
  
- влажную маску необходимо менять, не дожидаясь двух часов;
  
- нельзя трогать маску на лице;
  
- нельзя переворачивать маску, её надевают одной и той же стороной;
  
- после прикосновения к маске необходимо помыть руки с мылом.

Да, в маске жарко и трудно дышать, появляется ощущение нехватки кислорода, особенно в весеннее-летний период. Но, если выбрать маску из тонкого хлопка, марли или медицинские, с удобной посадкой, то дышать будет легче.

Дополнительным источником кислорода могут стать ежедневные утренние, дневные или вечерние тридцатиминутные прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка дома при открытой форточке, на улице. Любая физическая активность на свежем воздухе всегда пойдёт на пользу и обогатит организм кислородом, восполнит его дневной дефицит.

Альтернатива одноразовым маскам - многоразовая, которую можно неоднократно стирать с мылом, пропаривать и проглаживать с двух сторон горячим утюгом.

Уважаемые жители и гости республики Алтай! Соблюдайте масочный режим и другие меры профилактики, защитите себя и своих близких от инфицирования!

Напоминаем жителям и гостям Республики Алтай, что нарушение масочного режима до его отмены влечет за собой административную ответственность в соответствии с требованиями законодательства.