



Ношение медицинской маски — один из известных общественных способов снижения передачи респираторных инфекций, таких как грипп, COVID-19, ОРВИ. Однако маска работает эффективно только при правильном использовании и в сочетании с другими мерами профилактики. В этой статье мы разберём, в каких ситуациях она неэффективна, какие самые распространённые ошибки делают люди и как этого избежать.

Почему маска — это не волшебство, но она всё же работает

ВОЗ подчёркивает: маска должна рассматриваться как элемент *комплексной* стратегии, включающей дистанцию, вентиляцию, гигиену рук и респираторный этикет — и маска одна по себе не обеспечивает полного уровня защиты.

Как маска помогает:

Маски уменьшают вероятность распространения вирусных частиц в окружающую среду от человека с инфекцией.

Даже простая медицинская маска может снижать выброс капель, содержащих вирусы, особенно при кашле и чихании.

Они также частично защищают самого носителя от вдыхания капель и аэрозолей, хотя уровень защиты зависит от типа маски.

Важно отметить, что разные типы масок имеют разную эффективность, например:

респираторы обеспечивают лучшую фильтрацию, чем хирургические медицинские маски, а те — лучше, чем тканевые.

МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

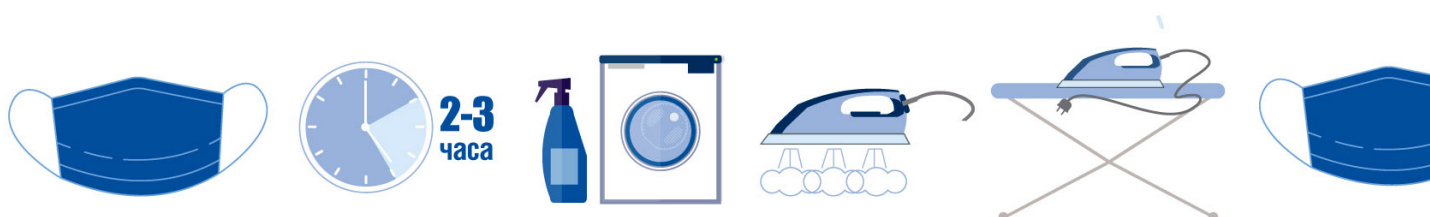
РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор



Многоразовая маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки



ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях

Когда маска неэффективна: ошибки, которые её нейтрализуют

1. Неправильно надета маска

Если маска не закрывает нос и рот полностью, её эффективность падает резко. Маска, надетая под нос или свисшая под подбородком, почти не задерживает капли ни при выдохе, ни при вдохе.

2. Частые касания и перестановки

Частое касание маски руками или её опускание/подтягивание во время ношения делают маску грязной внешне и внутренне, способствуют переносу микробов на руки и на лицо. После любого касания рекомендуется обработать руки.

3. Повторное использование одноразовых масок

Одноразовые медицинские маски не предназначены для многократного использования. Попытки их стирать или потом носить снова значительно снижают защитные свойства и повышают риск загрязнения.

4. Сырость маски

Когда маска становится влажной от дыхания или пота, она теряет фильтрационную способность — чем быстрее она намокает, тем менее эффективна.

5. неподходящий тип маски

Не все маски одинаковы. Например, тканевые маски, особенно однородные однослойные, фильтруют хуже, чем хирургические или респираторные модели.

6. Ношение маски в условиях низкой необходимости

Использование маски, когда нет риска контакта с другими людьми в закрытых или многолюдных пространствах, не приносит пользы и может создать ложное чувство безопасности. ВОЗ рекомендует ношение масок конкретно в ситуациях повышенного риска (многолюдные или плохо вентилируемые помещения, контакт с больными гриппом или COVID-19).

Как правильно носить, надевать и снимать медицинскую маску

Чтобы маска работала максимально эффективно, следуйте простым правилам:

Надевание

- Вымыть или продезинфицировать руки перед касанием маски.
- Расправить маску так, чтобы её верхний край был над носом, а нижний — под подбородком.
- Убедиться, что нет щелей по бокам (чем плотнее прилегание, тем выше эффективность).

Ношение

- Не прикасаться к маске руками.
- Если прикоснулись — обработать руки.
- Если маска стала влажной — заменить её новой.

Снятие

- Снимать маску, касаясь только за завязки или резинки, не трогая переднюю часть.
- Сразу утилизировать одноразовую маску в мусор.
- Вымыть или продезинфицировать руки после снятия маски.

Маска и навыки, усвоенные во время пандемии: напоминание, а не возврат к «учёбе»

В период пандемии COVID-19 люди научились основам личной гигиены и респираторного этикета: мы привыкли трогать лицо меньше, мыть руки после кашля и чихания, правильно использовать средства защиты. В этой статье мы не хотим учить всему заново, а вежливо напоминаем — что уже многим знакомо и эффективно.

Даже если маска выглядит «не внушительно», она работает как часть системы мер: капли, которые мы выделяем, задерживаются на материале, а не летят в дыхательные пути другого человека. Это снижает риск передачи инфекции — особенно если оба человека в ситуации контакта используют маски правильно.

Маска — простой и доступный инструмент, но её эффективность зависит от правильного использования и контекста. Ошибки в ношении, частые касания, повторное использование и неправильные условия делают маску малоэффективной. Простые привычки, усвоенные в разгар пандемии — мытьё рук, респираторный этикет и разумное использование средств защиты — остаются актуальными и помогают нам оставаться здоровыми.