



## Защитай и защищайся: как правильно носить медицинскую маску

Среди множества советов, которые раздаются специалистами во время эпидемий гриппа и ОРВИ, существуют и рекомендации по поводу ношения медицинских масок. Однако нередко они применяются неправильно, чем лишь повышают риск заражения инфекцией.

Медицинские маски предназначены для минимизации распространения инфекции.

Маски целесообразно применять в закрытых помещениях, в местах скопления людей (например, в общественном транспорте, магазинах, офисах, лечебных учреждениях) или при тесном контакте с больным человеком. На улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.








Для профилактики гриппа и ОРВИ в домашних условиях используют как одноразовые, так и многоразовые марлевые маски.

Одноразовые маски состоят из трех или более слоев нетканого материала, более влагостойки и обеспечивают большую защиту.

Многоразовые маски изготавливаются из нескольких слоев марли в домашних условиях, после применения их можно стирать и использовать повторно.

Маску может носить как здоровый человек – с целью избежать вдыхания инфицированных частиц, предупредить случайный контакт рук с носом или ртом, так и больной гриппом и ОРВИ – с целью ограничить выделение инфицированных частиц слизи и слюны в окружающую человека среду.

### Как правильно носить маску?

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Маска должна плотно прилегать к лицу, закрывать полностью нос, рот и подбородок.</li><li>• При наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа.</li><li>• Если на маске есть специальные складки – необходимо их расправить.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нельзя касаться маски руками - после прикосновения (если возникла необходимость снять или поправить), руки нужно вымыть с мылом или протереть дезинфицирующим раствором.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нельзя использовать одноразовую маску повторно, так как после использования сама маска инфицирована.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не допускается ношение маски на шее или в кармане в перерывах между ношением.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Если маска стала влажной - ее необходимо сразу сменить, независимо от того, сколько времени она используется.</li><li>• Одноразовую маску нельзя использовать повторно и недопустимо стирать, а тем более высушивать на батарее.</li><li>• Если вы используете самодельную многоразовую маску, она должна состоять не менее чем из 4 слоев марли. После использования нужно также поместить в полиэтиленовый пакет, использованные марлевые маски необходимо замочить на один час в 2% мыльном растворе (100г мыла на 2 литра воды), прокипятить 15 минут, тщательно прополоскать, высушить и прогладить с двух сторон.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Время ношения одноразовой маски - не более двух часов (если другое не указано в инструкции по применению), многоразовой - не более трех.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Использованную одноразовую маску сразу же необходимо поместить в полиэтиленовый пакет и выбросить</li></ul>

### Не игнорируйте применение маски!

**Правильное использование изделия способствует минимальному распространению вирусных заболеваний!**