

Как правильно носить маску

Носим маску правильно

Медицинская маска – простой, доступный и эффективный способ защиты от заражения в период сезонного повышения заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Но только в том случае, если маску носят с соблюдением всех необходимых правил.

В противном случае маска не только не предохранит, но в некоторых случаях и повысит риск заражения.

Правила использования масок

Маска должна плотно сидеть на лице, вокруг неё не должно быть щелей, открывающих доступ вирусам. Для лучшего прилегания можно отрегулировать медицинскую маску в районе носа, при помощи встроенного в медицинскую маску носового фиксатора.

Не трогайте маску грязными руками.

Если маска одноразовая – то она одноразовая. Никогда не надевайте её повторно, как бы вы её не дезинфицировали. Сняли – и сразу же выбросили.

После того, как вы сняли маску – немедленно вымойте руки с мылом.

Самодельные марлевые маски нужно ежедневно стирать и проглаживать с обеих сторон каждые два часа.

В каких случаях маска необходима

Маску всегда нужно надевать при контактах с больным человеком. Если в доме есть дети, контролировать контакты которых с больным не всегда удастся – маска не мешает и самому больному.

Маска нужна в местах скопления народа – в транспорте, магазинах, поликлиниках и т.д.

Если на улице вы идёте в толпе – тоже наденьте маску.

А вот если вокруг не наблюдается чихающих и кашляющих людей, а вы просто идёте по улице – маска не нужна. На свежем воздухе заразиться практически невозможно.