

## 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 помешает 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.

