

## **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.**

