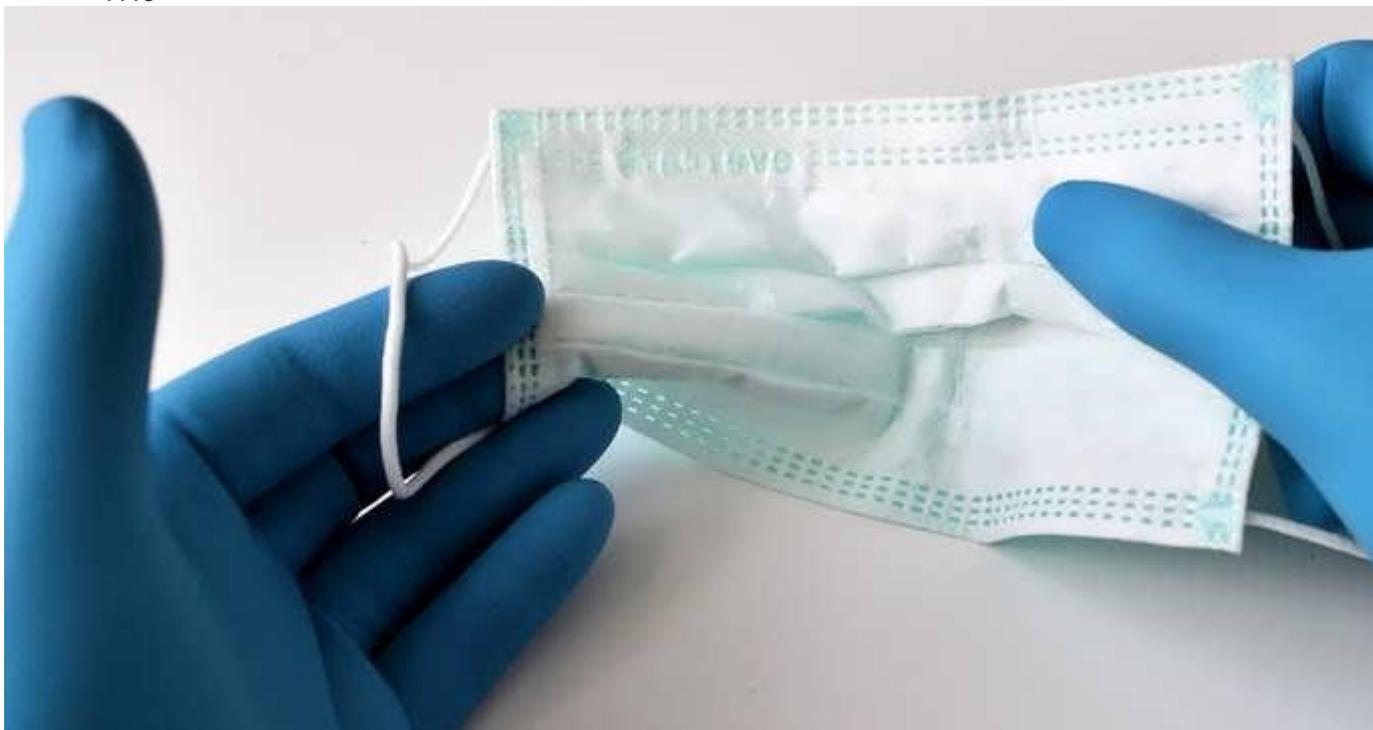


# Как правильно использовать одноразовые и многоразовые маски

15.04.2020

1113



Основная функция маски заключается в барьерной задержке капель влаги, которые образуются при кашле и чихании, и в которых могут находиться во взвешенном состоянии микроорганизмы (вирусы, бактерии и др.).

Правильное применение масок может в определенной степени ограничить распространение микроорганизмов.

Использование масок эффективно только в сочетании с другими методами профилактики (минимизация контактов, гигиена рук, дезинфекция предметов).

## ***Маска должна использоваться:***

*Заболевшим человеком, у которого имеются симптомы респираторного заболевания (кашель, чихание, насморк и др.)*

*Медицинским работником при оказании медицинской помощи пациенту*

*Работником (человеком) при осуществлении ухода за больным человеком с респираторными заболеваниями*

## ***Маска может использоваться:***

*Здоровыми людьми при нахождении в местах, где имеется вероятность контакта с больным человеком, имеющим респираторные симптомы*

Общие правила для масок одноразового и многоразового использования:

**Правило 1** Использовать маску не более двух часов.

**Правило 2** Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

**Правило 3** Не касаться руками закрепленной маски.

**Правило 4** Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

#### **Алгоритм использования маски одноразового использования**

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.
3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, выбросить в контейнер для отходов (мусорное ведро).
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

#### **Алгоритм использования маски многоразового использования**

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.
3. Проверить, чтобы маска плотно прилегала к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, хранить до стирки.
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть чистую обработанную согласно п.6 маску, соблюдая этапы 1-3.

*\*В домашних условиях маску необходимо стирать, используя мыло (моющее средство), отдельно от других вещей. После стирки маску можно обработать паром с помощью утюга с функцией подачи пара или парогенератора. Затем прогладить горячим утюгом (без пара) для удаления влаги. Маска должна быть полностью сухой!*



# КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



1

**Закрепите маску так,**  
чтобы она плотно закрывала рот,  
нос и подбородок



2

**Использованную**  
маску необходимо сразу  
выбросить в мусорное ведро



3

**Не стоит носить маску**  
**на свежем воздухе**



4

**После ухода за больным маску**  
нужно снять и сразу выбросить,  
**не надевайте**  
**ее повторно**



5

**Снимать маску**  
нужно за ушные петельки.  
Если затронули поверхность,  
то тщательно помойте руки с мылом



6

**Если маска стала сырой,**  
то ее нужно немедленно сменить  
на новую и сухую



7

Меняйте маску каждые  
**2 часа**



8

**Надевать маску нужно**  
**цветной**  
**стороной наружу**



9

**Не кладите**  
использованную маску  
в карман или сумку

## ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



При общении с людьми,  
у которых кашель,  
чихание или насморк



В местах массового скопления людей  
(в помещении или общественном  
транспорте)



При уходе  
за больным

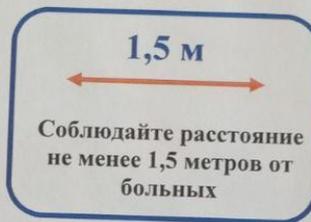
**Важно!**  
Медицинская  
маска не может обе-  
спечить полной защиты  
от заболевания. Чтобы  
не заразиться, нужно  
соблюдать и другие  
профилактические  
меры.

# Профилактика коронавирусной инфекции

## ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ!



## ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ!



## ПРАВИЛО 3. ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!



- ♦ *главное управление здравоохранения Гомельского облисполкома*  
телефон: 50-32-04 понедельник-пятница с 9:00-13:00, 14:00-17:00;
- ♦ *государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»*  
телефон: 75-56-99 понедельник-пятница с 9.00-13.00, 13.30-17.00.



## МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



1

**1** Обработка рук осуществляется в течение 30 секунд – 1 минуты

Ладонь к ладони (включая запястья)



4

Тыльная сторона пальцев на противоположной ладони с перекрещенными пальцами

**2** Правая ладонь на левую тыльную сторону кисти и левая ладонь на правую тыльную сторону кисти



2



5

**5** Кругообразное втирание большого пальца в закрытой ладони левой кисти и наоборот



3

**3** Ладонь к ладони рук с перекрещенными пальцами



**6** Кругообразное втирание замкнутыми кончиками пальцев правой кисти в левую ладони и наоборот



6

Автор: Анна Пигулевская, фельдшер-валеолог

## Профилактика коронавирусной инфекции



**Коронавирусы** – это большое семейство вирусов, в которое входят вирусы, способные вызывать целый ряд заболеваний у людей – от острой вирусной инфекции до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС, «атипичная пневмония»), а также воспалительный процесс пищеварительного тракта.

### КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Среди симптомов заражения коронавирусом человека отмечается: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание. То есть по первым признакам он похож на ОРВИ или грипп.

### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

#### **ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ!**

Часто мойте руки с мылом.

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения инфекции. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

#### **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ!**

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать не мытыми руками глаза, нос или рот.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Не посещайте зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных, а также места, где осуществляется торговля животными, морепродуктами, птицей.

#### **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

#### ***Внимание!***

*До стабилизации обстановки по коронавирусной инфекции воздержитесь от поездок в Китайскую Народную Республику, Южную Корею, Италию, Иран.*



В случае появления симптомов, не исключая инфекционное заболевание (повышение температуры тела, кашель, одышку и другие) следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью в организацию здравоохранения, минимизировав контакты с окружающими (вызвать скорую помощь), рассказать медицинским работникам о симптомах заболевания и факте прибытия из страны, в которой зарегистрированы случаи инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV.