

13– 17 сентября 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Наденьте маску: почему это важно?

В условиях пандемии коронавируса каждый человек должен заботиться о своем здоровье и для защиты органов дыхания использовать маску в общественном транспорте, при посещении объектов общественного назначения (торговая сеть, рынки, отделения связи, банки и др.) на работе, в кино, а также в случае невозможности соблюдения социального дистанцирования (не менее 1 – 1.5 метра). Использование масок для защиты от возбудителей инфекционных заболеваний осуществляется вне зависимости от времени года и температурно-влажностных показателей микроклимата.

Не важно, какую именно маску вы носите – респиратор, медицинскую или тканевую маску – важно сократить до минимума количество капелек слюны, которые распространяются в виде аэрозоля. Такие аэрозольные частицы, которые попадают в воздух после разговора зараженных коронавирусом людей, могут «висеть» в помещении около 12 минут, распространяясь на несколько метров.

Купить маску не составляет труда – они продаются в аптеках, магазинах, в киосках «Белсоюзпечати», в интернет-магазинах, на автозаправочных станциях и др., кассах метро.

Одноразовые маски, маски из текстильных материалов рекомендовано менять каждые 2 часа и связано это с их увлажнением в процессе дыхания. Правила ношения медицинских респираторов определены инструкцией производителя данного изделия.

Защитные маски, купленные в магазине или сделанные самостоятельно, по своей сути являются фильтрами с несколькими слоями. Этот фильтр не гарантирует полной защиты от коронавируса, но препятствует попаданию его частиц в дыхательные пути. Если человек уже заражен, но не знает об этом, маска замедляет распространение вируса.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ



Перед надеванием маски вымойте руки с мылом или обработайте их антисептиком

Немедленно замените маску в случае ее намочения (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования



Надевайте маску цветной стороной наружу

Не касайтесь руками закрепленной маски



STOP



VIRUS



Маска должна плотно закрывать рот, нос и подбородок

Используйте маску не более двух часов



Использованную одноразовую маску поместите в полиэтиленовый пакет, герметично закройте, выбросьте в контейнер для отходов

После снятия маски тщательно вымойте руки с мылом или обработайте их антисептиком



Общие рекомендации ВОЗ:

Ношение медицинской маски является одной из профилактических мер для ограничения распространения некоторых респираторных болезней, в том числе COVID-19. Однако использование только лишь маски недостаточно для обеспечения адекватного уровня защиты, и должны быть приняты другие меры. Если необходимо использовать маски, эта мера должна сочетаться с гигиеной рук и другими мерами профилактики для предотвращения передачи вируса COVID-19 от человека человеку. ВОЗ разработала руководство по уходу на дому и в медицинских учреждениях по стратегиям профилактики и контроля инфекций (ПКИ) для применения при подозрении на инфекцию COVID-19.