

# Използване на предпазна маска за лице

Предпазната маска може да предотврати заразяването на други хора и да намали риска да се заразите самите вие. При неправилна употреба рискът да се заразите се увеличава.

В тази статия ще опишем разликата между медицинските и текстилните предпазни маски, кога да използвате маска и как да я използвате правилно.

## 1) Кога да използвате предпазна маска

Властите регулярно ще издават съвети и разпоредби за това кога и къде да се използва предпазна маска. Изискванията за използването на маска ще варират за различните общини в зависимост от актуалната епидемична обстановка. Следете за актуалната информация на [www.fhi.no](http://www.fhi.no) и [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

### **Препоръка относно използването на маски, валидна по време на цялата пандемия Covid-19:**

Властите препоръчват да се използват маски в следните ситуации (до следващо нареждане):

- Когато лица, които са заразени или имат симптоми на Covid-19, трябва да прекъснат изолацията си с цел придвижване до и от здравно заведение или тестване.
- При влизане в Норвегия със самолет от страни с код „червено“, маската, носена по време на полета, не трябва да се сваля, докато лицето не се придвижи до мястото, където ще се извърши карантинната проверка.

- Когато близки и роднини не могат да спазват дистанция най-малко един метър от лице с подозрение за или диагностициран с Covid-19, нуждаещ се от грижи или специално внимание.

## 2) Каква е разликата между медицинските и текстилните маски?

**Има разграничение между медицинската и текстилната маска.** По-долу са посочени определенията, които използваме:

- Медицинска маска: Маска, произведена за използване от медицински лица и здравни работници и отговаряща на приложимите стандарти. Когато е необходимо да носите маска, използвайте маска тип 1. Тип 2 е предвидена за медицински лица и здравни работници.
- Текстилна маска: Ръчно изработена или фабрично произведена маска от плат или друг материал, който може да се пере. Текстилните маски не са регулирани в стандарти и тяхната филтрационна ефективност (степен на защита) не е известна.

Изследванията показват, че текстилната маска е по-малко ефективна от медицинската маска и че съществуват големи различия в зависимост от вида на материала и пригодността.

## 3) Кой не трябва да използва маска:

- Деца под 2 години **не трябва** да използват маска за лице
- За учениците от начален и прогимназиален етап (1 до 7 клас) или по-малки не се препоръчва носенето на маска

- Възрастни лица с медицински или други състояния, затрудняващи носенето на маска. Може да се консултирате с личния си лекар, ако смятате, че това се отнася и за вас.

## 4) Съвети за лицата, които използват маски

Дори когато носите медицинска или текстилна маска, винаги

- мийте ръцете си щателно и на чести интервали
- спазвайте дистанция
- останете вкъщи, ако сте болни
- бъдете толерантни към другите, които не могат да използват маска

### Как да използвате правилно медицинската маска

- Преди да поставите маската, си измийте ръцете.
- Задръжте страничните еластични ленти на маската и ги закрепете зад ушите. Когато поставяте маската, избягвайте да я докосвате с ръце.
- Уверете се, че маската приляга плътно към лицето и покрива носа и брадичката.
- Използвайте всяка маска само по веднъж.
- Сменете маската с нова, ако се навлажни или ако я свалите, за да се нахраните.
- Изхвърлете използваната маска в кошчето веднага, след като я свалите.
- След като свалите маската или ако сте я докосвали с ръце, си измийте ръцете.

### Как да използвате правилно текстилната маска

- Преди да си поставите текстилната маска, си измийте ръцете.
- Задръжте страничните еластични ленти на текстилната маска и я закрепете зад ушите. Когато поставяте текстилната маска, избягвайте да я докосвате с ръце.
- Уверете се, че текстилната маска приляга плътно към лицето и покрива носа и брадичката.

- Сменете маската с чиста, ако се навлажни или ако я свалите, за да се нахраните.
- След като свалите текстилната маска или ако сте я докосвали с ръце, си измийте ръцете.
- Съхранявайте използваната текстилна маска в затворена найлонова торбичка, докато я изперете.
- Между употребите перете текстилните маски на 60 градуса.

## **Неправилната употреба на маската може да увеличи риска от заразяване.**

Ето няколко правила за това какво не трябва да правите с маската:

- Не премествайте маската върху брадичката.
- Не премествайте маската под носа.
- Не премествайте маската над челото.
- Не кръстосвайте ластичите.
- Не докосвайте маската с немити ръце.
- Не поставяйте маската наполовина.
- Не носете маската на ръката си.
- Не използвайте една и съща маска многократно.