

Рекомендации по ношению маски

Маска позволяет предотвратить распространение инфекции от вас к другим и сократить риск заражения вас другими. При неправильном использовании маски возрастает риск того, что вы сами можете быть инфицированы.

В этой статье мы опишем разницу между медицинской маской и тканевой, расскажем, когда вы должны носить маску и как это делать правильно.

1) Когда необходимо пользоваться маской

Правительство дает рекомендации относительно того, когда и где вы должны носить маску. Требования, связанные с ношением маски, будут изменяться в соответствии с изменением ситуации с распространением инфекции в различных муниципалитетах. Следите за обновляемой информацией на сайтах www.fhi.no и www.helsenorge.no.

Рекомендации, касающиеся ношения маски во время пандемии COVID-19:

Правительство Норвегии рекомендует пользоваться маской в следующих ситуациях (без временных ограничений):

- Когда лицо, зараженное COVID-19, или имеющее симптомы вируса, должно нарушить изоляцию для поездки в медицинское учреждение и обратно, или для сдачи теста.
- Когда в Норвегию прибывают самолетом лица из стран, входящих в красную зону, им следует оставаться в маске, которую они носили во время перелета, до приезда на место, где они будут проживать во время карантина.
- Когда у близких нет возможности соблюдать минимальную дистанцию в 1 метр по отношению к лицу с подозрением на коронавирус, или у которого обнаружен COVID-19, за которым необходим уход и присмотр.

2) В чем разница между медицинской маской и тканевой маской

Есть разница между медицинской маской и тканевой маской. Ниже приведены определения, на которых мы основываемся:

- Медицинская (одноразовая) маска: Медицинские маски предназначены для использования медицинскими работниками в учреждениях здравоохранения в медицинских целях, и должны соответствовать действующим стандартам (подлежат сертификации). Для использования вам следует выбирать маску типа 1. Маска типа 2 – это медицинское изделие и предназначена для медицинских работников.
- Тканевая (гигиеническая) маска: Маска домашнего или фабричного изготовления, сшитая из ткани (текстиля) или других моющихся материалов. Единых норм, технических условий и другой законодательной базы по производству тканевых масок не установлено, и их фильтрационная способность (степень защиты) неизвестна.

Результаты научных исследований указывают на то, что степень защиты у тканевых масок хуже, чем у медицинских масок, и что результат часто зависит от типа материала и покроя (конструкции).

3) Кому не нужно пользоваться маской:

- Детям младше 2 лет **не надо** пользоваться маской
- Учащимся начальной школы (1 – 7 классов) и детям дошкольного возраста не рекомендуется пользоваться маской
- Взрослым, которым по медицинским показаниям или по другим причинам ношение маски может нанести вред. Вы можете спросить об этом своего врача, если вы считаете, что это касается вас.

4) Рекомендации для тех, кто пользуется маской

Независимо от того, пользуетесь ли вы медицинской или тканевой маской, вы всегда должны

- Мыть руки тщательно и часто
- Держаться на достаточном расстоянии от других
- Оставаться дома, если вы больны
- Проявлять толерантность по отношению к тем, кто не может носить маску

Как правильно носить медицинскую маску

- Тщательно вымойте руки, прежде чем надеть маску.
- Держите маску за резинки по бокам и закрепите их за ушами. Старайтесь не касаться поверхностей самой маски руками, когда вы надеваете ее.
- Следите за тем, чтобы маска плотно закрывала рот, нос и подбородок, не оставляя зазоров.
- Маску можно использовать только один раз.
- Если маска стала сырой, если вы сняли её, чтобы поесть, или по другим причинам, её нужно сменить на новую.
- Использованную маску необходимо сразу же выбросить в мусорное ведро.
- Вымойте руки после того, как вы сняли маску или прикоснулись к ней.

Как правильно носить тканевую маску

- Вымойте руки, прежде чем надеть тканевую маску.
- Держите тканевую маску за резинки по бокам и закрепите их за ушами. Старайтесь не касаться поверхностей маски руками, когда вы надеваете ее.
- Следите за тем, чтобы тканевая маска плотно закрывала рот, нос и подбородок, не оставляя зазоров.
- Если тканевая маска стала сырой, если вы сняли ее, чтобы поесть, или по другим причинам, ее нужно сменить на новую.

- Вымойте руки после того, как вы сняли тканевую маску или прикоснулись к ней.
- Храните использованную тканевую маску в закрытом пластиковом пакете до тех пор, пока вы её не постираете.
- Тканевую маску надо стирать после каждого употребления при температуре 60 градусов.

Неправильное ношение маски может увеличить риск заражения

Ниже мы напоминаем, как нельзя носить маску:

- Маску нельзя спускать на подбородок.
- Верхняя кромка маски не должна находиться ниже носа.
- Нельзя поднимать маску на лоб.
- Лямки маски нельзя завязывать крест-накрест.
- Нельзя прикасаться к поверхностям маски руками.
- Маска не должна быть надетой лишь частично.
- Маска не должна надеваться на руку.
- Нельзя многократно снимать и надевать одну и ту же маску.