**ПАМЯТКА ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**«ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О МАСКАХ»**

Эффективность использования нехирургических масок все еще исследуется. Хотя немедицинская маска не полностью защищает от вдыхания вирусных частиц, любая защита на лице, даже шарф, лучше, чем ничего. По общему мнению экспертов, чем ближе маска прилегает к коже, тем она эффективнее.

Одноразовая медицинская маска блокирует капельки влаги, но так как по краям она негерметична, риск вдохнуть частицы вируса остается. То же самое относится и к тканевой маске, а если она сделана в домашних условиях, многое зависит еще и от конкретного материала: самодельные маски дают разные уровни защиты от вирусов и бактерий, наивысшую эффективность показывают многослойные изделия из тяжелого хлопка.

Если покупаете немедицинскую маску в магазине или аптеке, ее эффективность будет указана на упаковке: там должна быть информация о том, какой процент вирусных частиц эта маска способна блокировать, поэтому всегда внимательно читайте мелкие надписи.

Рекомендации, как правильно надевать маску

Маска, медицинская или немедицинская, должна полностью прикрывать нос и рот так, чтобы при этом ничего не мешало свободно дышать.

1. Для начала помойте руки или обработайте их санитайзером. ВОЗ рекомендует протирать руки спиртосодержащим антисептиком в течение 20-30 секунд или мыть руки с мылом не меньше 40-60 секунд.
2. Потом убедитесь, что сама маска чистая и целая, и вы не носили ее раньше без замены и стирки. Если эту маску вы уже надевали, обязательно постирайте ее перед следующей ноской. Одноразовые маски повторно использовать нельзя: нужно каждый раз надевать новую.
3. Наденьте маску, закрепив петли за каждым ухом или на затылке — в зависимости от ее типа. Маска должна прикрывать рот и нос и плотно примыкать к щекам и подбородку без зазоров по бокам.
4. Если это одноразовая медицинская маска, изогните гибкую металлическую вставку по форме носа. Белая сторона у таких масок внутренняя, голубая — внешняя. Прижмите металлический «мостик» к переносице плотнее.
5. Не трогайте маску, пока ее носите.
6. Если маска испачкалась или намокла, замените ее новой.

Как понять, что маска подходит по размеру?

Ваша маска должна полностью прикрывать нос, рот и подбородок. Убедитесь, что она хорошо закреплена за ушами или на затылке. Зазоров по сторонам быть не должно: по мнению ВОЗ, маска, надетая с промежутками по бокам, не сможет эффективно защитить вас от чужого чихания и не заблокирует передачу вируса от вас к окружающим. Если маска сидит неплотно, не используйте ее — поищите другие маски подходящего размера.

Как безопасно снять маску?

Чтобы не заразиться, снимать маску нужно так же осторожно, как надевали.

1. Тщательно помойте руки или обработайте их антисептиком, как делали перед тем, как надеть маску.
2. Не дотрагиваясь до передней части маски, возьмитесь за петли или завязки и потяните ее от лица. Держите маску только за петли или завязки до конца процедуры.
3. Если маска одноразовая, ее нужно выбросить сразу после использования — желательно в закрывающийся контейнер.
4. Если маска тканевая и многоразовая, сложите ее в чистый закрывающийся полиэтиленовый пакет — пусть лежит там, пока не соберетесь стирать. Вынимая маску из пакета, держите ее только за заушные петли или завязки. Стирать использованные тканевые маски нужно не реже раза в день, в горячей воде (больше 60 градусов) и с обязательным использованием моющего средства.

## **Можно ли носить защитную маску больше одного раза?**

Уже использованную маску нельзя носить снова. Чтобы повторно надеть многоразовую тканевую маску без риска для здоровья, обязательно постирайте ее с антибактериальным средством в горячей воде (от 60 °C). Это нужно делать после каждого ношения многоразовой маски.

Одноразовые маски нельзя использовать больше одного раза ни при каких условиях. Всегда выкидывайте их сразу после использования — в закрывающийся мусорный бак.

### Как часто надо стирать маску?

Стирать многоразовую тканевую маску нужно после каждой носки. Например, если весь день провели в маске, постирайте ее, как только вернетесь домой вечером: без тщательной стирки и сушки надевать маску снова нельзя. ВОЗ рекомендует стирать тканевые маски в горячей воде (не менее 60 °C) и с моющим средством — только так можно их обеззаразить. Лучше всего иметь 2-3 тканевые маски, чтобы можно было носить чистую, пока другая стирается или сохнет.

### **Как безопасно выбросить маску?**

Перед тем как выкинуть одноразовую маску, ВОЗ советует помыть руки или обработать их санитайзером. Затем оттяните заушные петли или развяжите завязки на затылке, не касаясь передней части маски. Держась за завязки, донесите ее до мусорной корзины (в идеале — с крышкой) и избавьтесь от маски.

<https://www.skyscanner.ru/news/sovety-pro-maski-v-samoletah-i-perelety-pri-koronaviruse?utm_content=article1of2&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=your-world_RU_2020-12-03&utm_term>=