



## Памятка населению.

# Правила ношения медицинской маски.

Любой человек, находящийся в пределах одного метра с чихающим и кашляющим больным, рискует заразиться гриппом. Защититься от вируса поможет маска, но только при ее правильном использовании и в сочетании с другими мерами профилактики.



### Основные правила ношения медицинской маски:

- Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.
- Старайтесь не касаться маски. Если это произошло, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством. Если вы ухаживаете за больным гриппом, после окончания контакта с ним маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки
- Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую. Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
- Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная - из-за различной пропитки.
- Нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя.
- Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным. Однако совершенно нецелесообразно носить ее на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Если вам не удалось купить маску в аптеке, ее можно сделать дома. Нужно взять 4 отрезка марли размером 14x7 см и 2 длинных отрезка бинта примерно 60-70x5 см (для завязок). Если марли в аптеке не оказалось, то можно заменить ее бинтом, сложенным вчетверо.

Следует помнить, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие правила профилактики.

Берегите себя и будьте здоровы!

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Алтайском крае в г.Белокурихе»,

Инженер Черепанова М.О.