

Эксперт советует

Защитай и защищайся: как правильно носить медицинскую маску



Среди множества советов, которые дают специалисты во время повышенной заболеваемости вирусными инфекциями: гриппом, ОРВИ, коронавирусной инфекцией существуют и рекомендации по поводу ношения медицинских масок. Однако нередко они применяются неправильно, чем лишь повышают риск заражения инфекцией.

Медицинские маски предназначены для минимизации распространения инфекции. Маски целесообразно применять в закрытых помещениях, в местах скопления людей (например, в общественном транспорте, магазинах, офисах, лечебных учреждениях) или при тесном контакте с больным человеком.

Для профилактики гриппа и ОРВИ в домашних условиях используют как одноразовые, так и многоразовые марлевые маски.

Одноразовые маски состоят из трех или более слоев нетканого материала, более влагостойки и обеспечивают большую защиту.

Многоразовые маски изготавливаются из нескольких слоев марли, после применения их можно стирать и использовать повторно.

Маску может носить как здоровый человек — с целью избежать вдыхания инфицированных частиц, предупредить случайный контакт рук с носом или ртом, так и больной гриппом — с целью ограничить выделение инфицированных частиц слизи и слюны в окружающую человека среду. В последнее время медики оспаривают эффективность применения маски для здоровых людей, объясняя это тем, что маска не способна отфильтровать мельчайшие вирусные частицы. Но эффективность применения маски для больного гриппом человека не вызывает сомнений — мокрота с частицами вируса остается на маске и не попадает в окружающую среду.

Также немаловажно сосредоточить внимание на гигиеническом уходе за больным (часто проветривать и делать влажную уборку, часто мыть руки с мылом, дезинфицировать посуду больного...).



Как правильно носить маску?

- Маска должна плотно прилегать к лицу, закрывать полностью нос, рот и подбородок.
- При наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа.
- Если на маске есть специальные складки – необходимо их расправить.
- Нельзя касаться маски руками - после прикосновения (если возникла необходимость снять или поправить), руки нужно вымыть с мылом или протереть дезинфицирующим раствором.
- Нельзя использовать одноразовую маску повторно, так как после использования сама маска инфицирована.
- Не допускается ношение маски на шее или в кармане в перерывах между ношением.
- Если маска стала влажной - ее необходимо сразу сменить, независимо от того, сколько времени она используется.
- Одноразовую маску нельзя использовать повторно и недопустимо стирать, а тем более высушивать на батарее.
- Время ношения одноразовой маски - не более двух часов (если другое не указано в инструкции по применению), многоразовой – не более трех.

- Использованную одноразовую маску сразу же необходимо поместить в полиэтиленовый пакет и выбросить
- Если вы используете самодельную многоразовую маску, она должна состоять не менее чем из 4 слоев марли. После использования нужно также поместить в полиэтиленовый пакет, использованные марлевые маски необходимо замочить на один час в 2% мыльном растворе (100г мыла на 2 литра воды), прокипятить 15 минут, тщательно прополоскать, высушить и прогладить с двух сторон.

Не игнорируйте применение маски!

Правильное использование изделия способствует минимальному распространению вирусных заболеваний!

