**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ**

**ГУЗ «Краевой центр медицинской профилактики»**

## Носим маску правильно

|  |  |
| --- | --- |
| *D:\Мои документы\ГРИПП\2014г\ДЛЯ ТВ\254a4f0cf02f6fc43d9c6fd913ad4137.jpg* | **Медицинская маска – простой, доступный и эффективный способ защиты от заражения в период сезонного повышения заболеваемости гриппом и ОРВИ.** **Но только в том случае, если маску носят с соблюдением всех необходимых правил.** **В противном случае маска не только не предохранит, но в некоторых случаях и повысит риск заражения.** |

**Правила использования масок**

* **Маска должна плотно сидеть на лице, вокруг неё не должно быть щелей, открывающих доступ вирусам. Для лучшего прилегания можно отрегулировать**[**медицинскую маску**](http://consilium.ru/catalogue/231.html)**в районе носа, при помощи встроенного в медицинскую маску носового фиксатора.**
* **Не трогайте маску грязными руками.**
* **Если маска одноразовая – то она одноразовая. Никогда не надевайте её повторно, как бы вы её не дезинфицировали. Сняли – и сразу же выбросили.**
* **После того, как вы сняли маску – немедленно вымойте руки с мылом.**
* **Самодельные марлевые маски нужно ежедневно стирать и проглаживать с обеих сторон каждые два часа.**

**В каких случаях маска необходима**

* **Маску всегда нужно надевать при контактах с больным человеком. Если в доме есть дети, контролировать контакты которых с больным не всегда удается – маска не помешает и самому больному.**
* **Маска нужна в местах скопления народа – в транспорте, магазинах, поликлиниках и т.д.**
* **Если на улице вы идете в толпе – тоже наденьте маску.**
* **А вот если вокруг не наблюдается чихающих и кашляющих людей, а вы просто идете по улице – маска не нужна. На свежем воздухе заразиться практически невозможно.**

****