

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) распространяются воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной человек, который при кашле, чихании, разговоре образует вокруг себя в пределах 1 метра аэрозоль, содержащий вирусы. Входными воротами для инфекции являются верхние дыхательные пути, для того чтобы не заразиться в активный сезон циркуляции вирусов гриппа и других респираторных вирусов одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики является марлевая или одноразовая маска, защищающие от проникновения вирусов в органы дыхания.

При ношении масок большое значение имеют их правильное использование и утилизация, позволяющие повысить их эффективность и избежать риска передачи заболевания, связанного с неправильным использованием масок.

Правильное использование масок:

1. аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше;
2. при использовании маски старайтесь не прикасаться к ней;
3. прикоснувшись к использованной маске, например при ее снятии или умывании, вымойте руки водой с мылом или с использованием средства для дезинфекции рук на спиртовой основе;
4. заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой/ влажной (использовать маску не более 3 часов);
5. не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования;

6. выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия;

7. при использовании марлевых масок многоразового использования необходимо помнить, что она должна быть 4-х слойная, необходимо иметь несколько масок для их смены через каждые 3 часа, снятую маску для повторного использования необходимо продезинфицировать доступными способами (замачивание в дезрастворе, кипячение), простирать и высушить.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем обращаем внимание, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.