

В Республике Алтай до сих пор действует масочный режим, который подразумевает обязательное ношение маски в общественном транспорте, магазинах, аптеках, почтовых отделениях и других местах массового скопления людей.

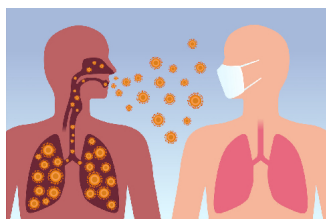
Однако, с началом учебного года в школах и других учебных заведениях, возвращением многих жителей региона к работе, количество носящих маски не увеличилось, наоборот – стало меньше. И это несмотря на возросшее количество заболевших коронавирусной инфекцией, увеличившееся число людей в общественных местах и начало сезонного подъема ОРВИ!

Почему? Самые распространённые высказывания – маски не помогают уберечься от вируса; в них жарко и трудно дышать, развивается гипоксия; они являются накопителем микроорганизмов и приводят к заболеванию; маски затратны для семейного бюджета.

Тем не менее, ношение маски – дополнительная эффективная мера, которая в комплексе других мер (соблюдение социальной дистанции не менее 1,5 метра, мытьё рук с мылом, использование антисептика и дезсредств) помогает предотвратить заражение коронавирусной инфекцией.

Маски значительно снижают риск заражения. Ученые из Эдинбургского университета провели исследование, в котором оценили, как различного типа маски справляются с фильтрацией частичек размером до 0.007 микрон (размер вируса COVID-19 - от 0.1 до 0.14 микрон, то есть больше, чем размер частиц в эксперименте). **В результате выяснилось, что простая одноразовая трехслойная медицинская маска задерживает 80% частиц!**

Но эта мера будет еще эффективнее, если маски будут носить люди с насморком, катаральными явлениями, которые, по сути, являются распространителями инфекции.



Для здоровых людей маски также необходимы – в общественных местах могут находиться бессимптомные носители вируса, которые распространяют его при кашле, чихании, разговоре, с пылевыми частицами в воздухе, через рукопожатия, предметы обихода.

Да, в маске жарко и трудно дышать, появляется ощущение нехватки кислорода. Но, если выбрать маску из тонкого хлопка, марли или медицинские, с удобной посадкой, то дышать будет легче. Дополнительным источником кислорода могут стать ежедневные утренние, дневные или вечерние тридцатиминутные прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка дома при открытой форточке, на улице. Любая физическая активность на свежем воздухе всегда пойдёт на пользу и обогатит организм кислородом, восполнит его дневной дефицит.

Альтернативой одноразовым маскам может стать многоразовая, которую можно неоднократно стирать с мылом, пропаривать и проглаживать с двух сторон горячим утюгом.

Как правильно носить маску:

- маска должна закрывать нос, рот и подбородок;
- маска должна прилегать плотно, но не слишком туго, между ртом и тканью должно быть пространство;
- одноразовую маску необходимо менять каждые два часа;
- влажную маску необходимо менять, не дожидаясь двух часов;

- нельзя трогать маску на лице;
- нельзя переворачивать маску, её надевают одной и той же стороной;
- после прикосновения к маске необходимо помыть руки с мылом.



МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции. При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.



КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу.



ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу.



КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще). Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.



СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно.



УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования.



ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ.

egon.rospotrebnadzor.ru

Убедите масочный режим Республики Асуд! Бархитмаски по своим близи людей!