

Основным путем передачи вируса гриппа являются капли, выделяемые из дыхательных путей при речи, кашле и чихании.

Любой человек, находящийся в пределах 1 метра с больным, у которого проявляются симптомы ОРВИ или гриппа (температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах и др.), рискует заразиться вследствие попадания в его организм потенциально инфицированных капель из дыхательных путей.

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

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. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем медики напоминают, что ношение маски - эта одиночная мера, не обеспечивающая полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать и другие [профилактические меры](#).