

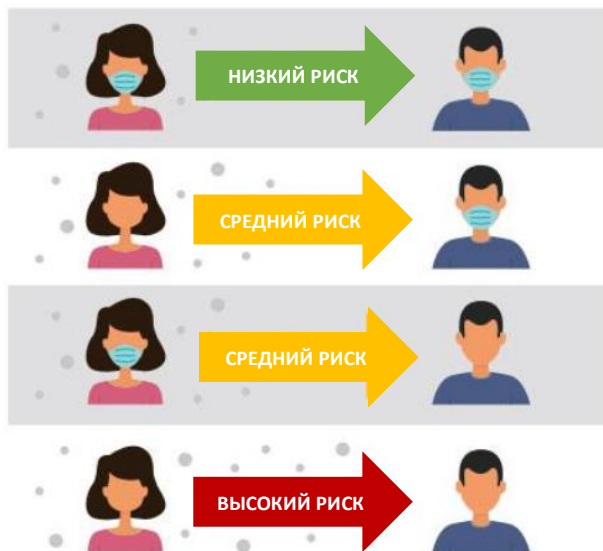
Защита от COVID-19

Использование маски



Носитель COVID-19

Здоровый человек



Медицинский центр при Университете штата Небраска

Маски могут снизить риск передачи COVID-19 через капельки слюны/слизи, оказавшиеся в воздухе при разговоре, кашле или чихании. Эти капельки часто присутствуют в виде мельчайших частиц в воздухе продолжительное время и могут стать источником заражения. Маски способны задерживать подобные капли, прежде чем они испарятся и станут источником заражения. Это очень важно, потому что заболевание протекает бессимптомно по крайней мере у 1 из 6 человек, инфицированных COVID-19. Помните, что маски наиболее эффективны, если в общественных местах их носят все люди.

Носите маску, чтобы защитить себя, свою семью и сообщество.

Маску необходимо использовать

- Всегда, когда вы выходите из дома.
- Когда вы находитесь в закрытом общественном пространстве, например в продуктовом магазине, клинике/больнице или общественном транспорте.
- Когда нет возможности находиться на расстоянии не менее 1,5 метра друг друга.
- Когда вы ухаживаете за людьми, уязвимыми перед COVID-19, например, за пожилым человеком и/или человеком с хроническим заболеванием.
- Если вы ухаживаете за человеком с выраженными симптомами COVID-19.
- Если вы используете общие помещения на работе (например, кухню, туалет или лифт).
- Если вы чувствуете недомогание или подозреваете, что могли заразиться COVID-19.
- Если вы находитесь на карантине дома с семьёй. Маску необходимо носить во всех общих помещениях вашего дома, таких как кухня и ванная комната, которые могут использоваться другими членами семьи.

Маску не нужно использовать

- Детям младше 2 лет.
- Если у вас имеются нарушения слуха или если вы говорите с человеком, у которого нарушен слух, и для общения с которым необходимо видеть рот.
- В случае заболеваний или ограниченных возможностей здоровья, при которых нельзя носить маску, так как это может затруднить дыхание.
- Если человек находится без сознания, недееспособен или не может снять маску без посторонней помощи по другим причинам.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

- Тщательно вымойте руки с мылом, прежде чем касаться маски.
- Проверьте маску на наличие повреждений или загрязнений.
- Отрегулируйте маску на лице так, чтобы сбоку не оставалось зазоров.
- Маска должна закрывать рот, нос и подбородок.
- Не прикасайтесь к маске во время ношения.
- Вымойте руки, прежде чем снять маску.
- Используйте резинки/завязки, чтобы оттянуть маску от лица с снять её.
- Маску следует хранить в чистом закрывающемся полиэтиленовом пакете, если она не загрязнена/не влажная и вы планируете использовать её повторно.
- Доставайте маску из пакета, используя резинки/завязки.
- Маску необходимо мыть с мылом или моющим средством не реже одного раза в день, желательно в горячей воде.
- Вымойте руки после снятия маски.

ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

- Не используйте порванную или влажную маску.
- Не закрывайте маской только рот или нос (маска должна закрывать и нос и рот).
- Не носите маску, которая неплотно прилегает к лицу.
- Не прикасайтесь к передней части маски.
- Старайтесь не прикасаться к маске без необходимости.
- Не оставляйте использованную маску в людных местах.
- Не используйте маску повторно, если она порвалась или пришла в негодность.

