# Правила ношения маски при воздушно-капельных инфекциях

Воздушно-капельные инфекции – группа инфекционных заболеваний с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

В условиях сезонной активизации и распространения возбудителей воздушно-капельных инфекций такие как ОРВИ, грипп, COVID-19 для защиты органов дыхания необходимо соблюдать некоторые правила ношения маски:

- при использовании маски старайтесь не прикасаться к ней,

- 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,

- заменяйте используемую маску на новую, как только она станет сырой/влажной,

- не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования:

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

Неправильное использование масок в действительности может повысить риск передачи вместо того, чтобы снизить его. Если необходимо использовать маски, эту меру следует сочетать с другими общими мерами, способствующими предотвращению передачи гриппа от человека человеку, обучением правильному использованию масок и принятием во внимание культурных традиций и личных ценностей.

Выполнение нижеследующих общих мер снижает риск распространения воздушно-капельных инфекций:

- соблюдать дистанцию при общении с человеком, имеющим симптомы воздушно-капельных инфекций:

- избегать или сократить время пребывания в многолюдных местах;

- стараться не прикасаться ко рту и носу;

- соблюдать гигиену рук - чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;

- насколько это возможно, сократить время близкого контакта с людьми, которые могут быть больны;

- увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения (проветривание).

- при плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача;

- по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии;

- надевать маску либо закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мыть руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!

- чаще проветривать помещение, в котором находится больной.