



Маска преткновения. Вопрос «Быть или не быть?» - уже не стоит

Есть такая народная шутка: «Только бессмертный может пережить пандемию в одной одноразовой маске». Действительно, нужно быть настоящим везунчиком, чтобы в подобных условиях не подхватить от своей же маски какую-нибудь инфекцию.

Маска работает как фильтр, задерживая на себе не только вирусы и бактерии, но пыль, грязь и вредные вещества. Через пару часов наступает предел её прочности, и инфекция начинает проникать в организм.

Если вовремя не сменить маску, она сама превратится в опасный источник заразы. Главное вспомнить об этом, когда захочется приберечь ношенную маску на следующий раз. Сэкономив на маске, есть риск потом сильно потратиться на лекарствах.

Долгое и многократное ношение одноразовой маски – не единственная ошибка, которая может навредить нам. Высовывать из-под маски нос в людных местах тоже плохая идея. Для вирусов – это всё равно, что радушное приглашение в гости, от которого невозможно отказаться.

Как правильно носить маску, чтобы не заболеть и не заразить окружающих? В вопросе разобрался портал [Мединфо72](#).

- * Перед тем, как надеть новую маску, вымойте руки с мылом или обработайте антисептиком.
- * Наденьте маску так, чтобы верхняя часть плотно закрывала нос, а нижняя – подбородок.
- * Важный момент: медицинская маска должна прилегать к лицу белой поверхностью. По бокам не должно остаться зазоров.
- * Когда носите маску, не трогайте ее руками!
- * Не забывайте менять маску каждые два часа.
- * Перед тем, как снять маску, обработайте руки. Возьмите маску за лямки и выверните ее наружной поверхностью внутрь. Положите средство индивидуальной защиты в пакет и выбросьте в контейнер для мусора. Снова обработайте руки.

Если вы используете тканевую маску, то не забывайте стирать ее каждый день. После стирки обязательно проглаживайте средство защиты утюгом. Надевайте только сухую и чистую тканевую маску.

Носите маску, соблюдайте дистанцию, часто мойте руки, старайтесь не трогать лицо и будьте здоровы.

По материалам тюменского центра гигиены и эпидемиологии и областного Роспотребнадзора.