**Медицинские маски: как правильно надевать, носить, снимать и выбрасывать**

*Казалось бы, пандемия новой коронавирусной инфекции стремительно ворвалась в нашу жизнь, а вместе с ней – масочный режим, но за это время многие люди так и не научились правильно носить медицинские маски и зачастую используют их в качестве аксессуаров, а не средств защиты органов дыхания. В данном материале мы хотим заострить ваше внимание на особенностях надевания, ношения, снятия и утилизации масок.*

В условиях распространения COVID-19, ОРВИ и гриппа маска является одним из обязательных защитных атрибутов, который оберегает дыхательные пути от попадания в них вредоносных частиц, вирусов и микробов. Однако Всемирная организация здравоохранения напоминает, что маски и респираторы эффективны только в том случае, когда сочетаются с гигиеной рук и другими мерами профилактики.

Прежде чем надеть одноразовую медицинскую маску, необходимо тщательно вымыть руки. Для этого:

* намочите их теплой водой;
* нанесите на ладони мыло (жидкое предпочтительнее, чем кусковое);
* натирайте кисти не менее 20 секунд, не забывая уделять внимание коже между пальцами, под ногтями и запястьям. Если вы носите украшения, то перед мытьем рук их лучше снимать;
* ополосните руки водой, чтобы смыть остатки мыла;
* вытрите бумажным полотенцем;
* закройте кран этим же полотенцем, чтобы не касаться его чистыми руками. Через одноразовое полотенце рекомендуется также притрагиваться к дверным ручкам и электрическим выключателям;
* выбросьте полотенце в мусорное ведро.

Если у вас нет возможности вымыть руки с мылом, то воспользуйтесь спиртосодержащим кожным антисептиком или влажными дезинфицирующими салфетками.

Второй шаг – это проверка маски на наличие дефектов. Вынув ее из упаковки, убедитесь, что на ней нет каких-либо повреждений.

Затем следует определить, где у маски верх и низ, какая сторона лицевая, а какая наружная. С первым не должно возникнуть особых проблем – верхняя часть маски имеет жесткий, легко гнущийся край. Он нужен, чтобы маска как можно точнее повторяла форму вашего носа. Внизу такая полоска отсутствует. Сложнее обстоит дело с определением лицевой и наружной сторон, ведь именно вокруг этого вопроса сложилось множество мифов и «домыслов».

Для удобства населения производители изготавливают маски двухцветными: одна сторона обычно белая, другая – цветная (серая, розовая, зеленая, голубая). Это связано с тем, что медицинская маска состоит из трех защитных слоев:

* светлый (белый) представляет собой мягкий гипоаллергенный материал из спанбонда, который хорошо впитывает влагу от выдыхаемого воздуха и пот;
* цветной (серый, розовый, зеленый, голубой) – антибактериальный и влагоотталкивающий слой из синтетического материала;
* средний – фильтрующий слой, выполненный из мельтблауна.



Надевать медицинскую маску рекомендуется светлым слоем к лицу, а цветным наружу, чтобы уменьшить риск раздражения кожи. При этом если ранее вы носили маски «не так», то они не становились от этого менее эффективными.

Итак, вы разобрались со всеми тонкостями и особенностями лежащей перед вами маски. Теперь поднесите ее к лицу и закрепите, накинув петли на уши. Нижний край маски обязательно должен закрывать подбородок, а верхний – ноздри и кончик носа! Большим и указательным пальцами придайте гибкой полоске форму вашего носа. Расправьте маску на лице, убедитесь, что между нею и кожей нет зазоров.

При применении одноразовых медицинских масок нужно помнить, что оптимальное время их использования – 2-3 часа. Маска подлежит незамедлительной замене в случае увлажнения, повреждения или загрязнения.

Старайтесь не прикасаться к маске на лице. Если вам приходится притрагиваться к ней, то обязательно обрабатывайте руки до и после прикосновения.

Что же делать, когда маска сослужила вам добрую службу, и ее пора менять? Здесь тоже есть определенный алгоритм действий:

* тщательно вымойте руки;
* снимайте маску, держась только за петли. Не прикасайтесь к наружной стороне во избежание «встречи» с вирусами и бактериями;
* заверните использованную маску в полиэтиленовый пакет, завяжите его и выбросьте в мусорное ведро с плотно закрывающейся крышкой;
* снова вымойте руки теплой водой с мылом или воспользуйтесь дезинфицирующим средством.

Хотим еще раз обратить ваше внимание на то, что при ношении маски запрещено стягивать ее на подбородок, открывая нос и рот. Подобные действия делают сам факт присутствия маски на вашем лице бессмысленным и бесполезным. Нельзя повторно использовать одноразовую маску, а также пытаться ее стирать и гладить.

Носите средства индивидуальной защиты органов дыхания правильно! Помните, что они нужны, в первую очередь, для вашей безопасности!

ИСТОЧНИК: <http://12.rospotrebnadzor.ru>