



КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?



Маски могут быть одноразовыми или могут применяться многократно.

- Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров, менять её необходимо спустя 2-3 часа, либо раньше при её увлажнении;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы;
- после снятия маски тщательно вымойте руки с мылом или продезинфицируйте спиртовым раствором;
- не используйте повторно одноразовую маску.



**2-3
часа**



Многоразовые тканевые маски можно использовать повторно только при правильной дезинфекции. После использования многоразовую тканевую маску необходимо постирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом (уже без пара).



**2-3
часа**



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.**

Напоминаем, что ношение маски – это одиночная мера, которая снижает риск заражения, но не обеспечивает абсолютной защиты от заболевания.

Кроме ношения маски необходимо соблюдать и другие профилактические меры (регулярно мыть руки, минимизировать физический контакт с другими людьми, уменьшить посещение людных мест, регулярно проводить влажную уборку, **придерживаться правил здорового образа жизни**).