**Как правильно носить маску**

***Носим маску правильно***

|  |  |
| --- | --- |
| *Маска* | ***Медицинская маска – простой, доступный и эффективный способ защиты от заражения в период сезонного повышения заболеваемости гриппом и ОРВИ.***  ***Но только в том случае, если маску носят с соблюдением всех необходимых правил.***  ***В противном случае маска не только не предохранит, но в некоторых случаях и повысит риск заражения.*** |

***Правила использования масок***

* ***Маска должна плотно сидеть на лице, вокруг неё не должно быть щелей, открывающих доступ вирусам. Для лучшего прилегания можно отрегулировать***[***медицинскую маску***](http://consilium.ru/catalogue/231.html)***в районе носа, при помощи встроенного в медицинскую маску носового фиксатора.***
* ***Не трогайте маску грязными руками.***
* ***Если маска одноразовая – то она одноразовая. Никогда не надевайте её повторно, как бы вы её не дезинфицировали. Сняли – и сразу же выбросили.***
* ***После того, как вы сняли маску – немедленно вымойте руки с мылом.***
* ***Самодельные марлевые маски нужно ежедневно стирать и проглаживать с обеих сторон каждые два часа.***

***В каких случаях маска необходима***

* ***Маску всегда нужно надевать при контактах с больным человеком. Если в доме есть дети, контролировать контакты которых с больным не всегда удается – маска не помешает и самому больному.***
* ***Маска нужна в местах скопления народа – в транспорте, магазинах, поликлиниках и т.д.***
* ***Если на улице вы идете в толпе – тоже наденьте маску.***
* ***А вот если вокруг не наблюдается чихающих и кашляющих людей, а вы просто идете по улице – маска не нужна. На свежем воздухе заразиться практически невозможно.***

