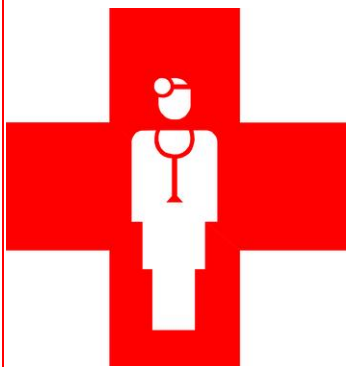




ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСОК В СЕЗОН ГРИППА

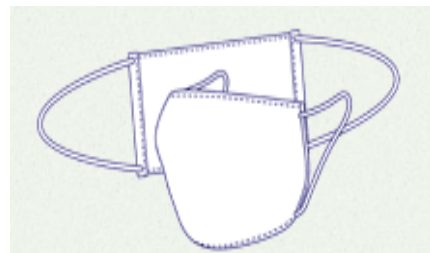
Основным путём передачи вируса гриппа являются капли, выделяемые из дыхательных путей при речи, кашле, чихании. Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

К сожалению, не все знают, как их надо правильно использовать, чтобы они приносили пользу и защищали от вируса гриппа.

- Одноразовую маску из ткани или бумаги вы можете купить в аптеке. Стоит она недорого и может защитить вас в течение 2 часов, пока не отсыреет. Но после этого от маски уже больше вреда, чем пользы.
- Есть маски с более длительным временем действия, которые можно носить 4 или 6 часов, в них используются другие типы пропиток, но стоят такие маски дороже.
- Вы можете также воспользоваться масками домашнего изготовления, делая их из восьми слоев марли. Если вы сошьете себе такую маску, то стирайте ее ежедневно, а каждые 2 часа проглаживайте с обеих сторон горячим утюгом.

Как пользоваться масками

- Какой бы вид маски вы ни выбрали, на улице и в помещении используйте разные маски.
- Надевайте маску так, чтобы она плотно и удобно сидела на лице, а вокруг нее не было щелей, в которые могут попасть вирусы.
- Если вы дотронулись до маски грязными руками, то сразу же выбрасывайте ее.
- Никогда не надевайте повторно одноразовую маску. Как только вы ее сняли, она уже не может защитить вас от микробов.
- После того как вы сняли любую маску, сразу же тщательно вымойте руки с мылом, промывая их под проточной водой в течение не менее 20 секунд.
- Одноразовые маски выбрасывайте в мусорное ведро и не притрагивайтесь руками к использованным маскам.
- Обязательно носите маску при уходе за больным человеком дома (особенно когда входите в комнату заболевшего человека и наклоняетесь к больному). Это должны делать именно вы, так как сам заболевший испытывает много неудобств от ношения маски.
- Надевайте маски в местах скопления народа: перед входом в магазин, метро, поликлинику и другие общественные места.
- Старайтесь больше дышать свежим воздухом. Вирусы и бактерии сносит ветром, и заразиться на прогулке практически невозможно. Если же вы идете в толпе, где есть кашляющие и чихающие люди, наденьте маску. Но не забудьте, что примерно через 2 часа ее надо заменить.



Медики напоминают, что кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.