



Поради лікарів-інфекціоністів (на допомогу студентам і викладачам).

Носіння медичних масок: головні помилки.

Якщо узагальнити наявні рекомендації ВООЗ, FDA, дані виробників, то маски, скоріше, **допомагають захистити оточуючих**, якщо ви хворі, а респіратори **частково захищать і вас**, якщо хворіють оточуючі. Так, максимальний рівень захисту притаманний респіраторам класу FFP3 (з червоним клапаном і червоними гумками).

Саме ці респіратори (разом з іншими засобами захисту – окулярами, щитками, костюмами і т. ін.) рекомендовано використовувати персоналу і лікарям, які контактують з хворими або потенційно хворими людьми. Термін захисної дії такого респіратора – 6-8 годин (за умов постійного носіння без зняття). Якщо його зняти – доведеться одягати новий респіратор, оскільки використання попереднього втратить будь-який сенс.

Переважає більшість пересічних громадян користуються одноразовими медичними масками або масками, які використовують неодноразово за умов щоденного прання.

Якщо медичну маску носити неправильно, то уся її профілактична дія може зійти нанівець. А часом така хибна практика носіння маски нанесе більше шкоди аніж очікуваної користі.

Варто зупинитися на основних **шести помилках використання медичних масок**, які медики спостерігають за українцями.



1. Надягати маску лише на підборіддя.

Маска розміщена на шиї або підборідді і прикриває лише рота. Проте маска обов'язково має захищати і ніс, який є вхідним отвором для інфекції. Навіть якщо ви тимчасово зміщуєте маску на підборіддя для розмови по телефону, її зовнішній бік

може торкнутись із внутрішньою поверхнею і відкрити доступ інфекції до слизової оболонки носу, для проникнення вірусу в організм.

❉ **2. Носити маску довше визначеного для неї терміну.**

Одноразова маска повинна одягатися одного разу, вона не підлягає пранню або повторному використанню. Навіть якщо ви носили маску лише годину, а потім зняли і поставили її до кишені або сумочки. Термін дії у звичайної медичної маски – 2-3 години, її слід міняти на нову, а не використовувати вдруге. Маска під впливом температури, інших факторів просочується вологою і стає небезпечною. На жаль, судячи із зовнішнього вигляду масок на обличчях частини громадян, вони у них давно перетворилися із одноразової у багаторазову «перепустку» до магазину.

❉ **3. Знімати брудними руками.**

Перед зняттям маски слід ретельно (40 сек.) вимити руки або обробити їх антисептиком. Знімати маску потрібно, тримаючи за її гумки, не торкаючись зовнішнього боку. Носіння маски не скасовує необхідності дотримуватися дистанції у громадських місцях, мити руки, обробляти їх антисептиком. Будь-яке зняття маски аби почухати носа, запалити цигарку, випити води може нівелювати усі запобіжні заходи. Після зняття маски потрібно знову вимити руки з милом і обробити їх антисептиком.

❉ **4. Обирати маску за ознаками краси.**

Насамперед маска має бути надійною, з алюмінієвою смужкою для носа. Багаторазові маски з тканини також носяться не більше 2-х годин, а після використання – перуться.

❉ **5. Додатково чимось «обробляти».**

Медичні маски не можна нічим обробляти (спиртом, антисептиком, ефірними оліями). Найкраще для посилення надійності придбати тоді респіратор.

❉ **6. Викидати маску, де заманеться.**

Використану маску не варто викидати до смітника, попередньо не упаковуючи. Бажано мати при собі пакетик, який можна щільно зав'язати, утилізувати маску. Зняті багаторазові маски також належить переносити у пакеті, адже у кишені або сумці вони будуть забруднювати інші предмети.

