**Управление Роспотребнадзора по Воронежской области. Правила использования медицинской маски.**

* Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров.
* Старайтесь не касаться маски. Если это произошло, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством. Если вы ухаживаете за больным гриппом, после окончания контакта с ним маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки
* Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую. Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
* Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов.
* Нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя.
* Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным. Однако совершенно нецелесообразно носить ее на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Если вам не удалось купить маску в аптеке, ее можно сделать дома. Нужно взять 4 отрезка марли размером 14х7 см и 2 длинных отрезка бинта примерно 60-70х5 см (для завязок). Если марли в аптеке не оказалось, то можно заменить ее бинтом, сложенным вчетверо.

**СПОСОБ № 1**

1. Две длинных полоски марли свернуть в трубочки и прошить по всей длине.

2. Обшить по периметру большие лоскуты марли, сложенные в 4 слоя, подвернуть края будущей повязки внутрь и еще раз прошить.

3. По верхнему и нижнему краю пришить завязки.

4. Примерьте повязку: она должна закрывать рот и нос.

**СПОСОБ № 2**

1) Возьмите кусок марли 100х50 см

2) В средней части куска на площади 30 х 20 см положите ровный слой ваты толщиной примерно 2 см либо кусок марли, сложенной в 5-6 слоев

3) Свободные от ваты концы марли (около 30–35 см) с обеих сторон посередине разрезают ножницами, образуя две пары завязок.

4) Загните верхний и нижний слой марли так, чтобы, повязка закрывала рот и нос. Верхние углы марлевого прямоугольника должны доходить почти до ушей, а нижняя часть повязки должна закрывать подбородок Завязки лучше обшить, чтобы маска была прочнее и дольше служила.

- Вместе с тем медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие правила профилактики.

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Воронежской области» в Новоусманском, Верхнехавском, Панинском, Рамонском районах**

**Правила использования**

**медицинской маски**