

«Согласовано»
Председатель ПК
МБОУДО ЦДОД
И.Ю. Малютина
от 18 августа протокол № 4

«Утверждаю»
Директор
МБОУДО ЦДОД
О.А. Порошина
Приказ от 1 сентября 2020г. № 104

Инструкция № 6

по применению медицинских масок

Медицинские маски: как правильно надевать, носить, снимать и выбрасывать

Казалось бы, пандемия новой коронавирусной инфекции стремительно ворвалась в нашу жизнь почти девять месяцев назад, а вместе с ней – масочный режим, но за это время многие люди так и не научились правильно носить медицинские маски и зачастую используют их в качестве аксессуаров, а не средств защиты органов дыхания. В данном материале мы хотим заострить ваше внимание на особенностях надевания, ношения, снятия и утилизации масок.

В условиях распространения COVID-19, ОРВИ и гриппа маска является одним из обязательных защитных атрибутов, который оберегает дыхательные пути от попадания в них вредоносных частиц, вирусов и микробов. Однако Всемирная организация здравоохранения напоминает, что маски и респираторы эффективны только в том случае, когда сочетаются с гигиеной рук и другими мерами профилактики.

Прежде чем надеть одноразовую медицинскую маску, необходимо тщательно вымыть руки. Для этого:

- намочите их теплой водой;
- нанесите на ладони мыло (жидкое предпочтительнее, чем кусковое);
- натирайте кисти не менее 20 секунд, не забывая уделять внимание коже между пальцами, под ногтями и запястьям. Если вы носите украшения, то перед мытьем рук их лучше снимать;
- ополосните руки водой, чтобы смыть остатки мыла;
- вытрите бумажным полотенцем;

- закройте кран этим же полотенцем, чтобы не касаться его чистыми руками. Через одноразовое полотенце рекомендуется также притрагиваться к дверным ручкам и электрическим выключателям;
- выбросьте полотенце в мусорное ведро.

Если у вас нет возможности вымыть руки с мылом, то воспользуйтесь спиртосодержащим кожным антисептиком или влажными дезинфицирующими салфетками.

Второй шаг – это проверка маски на наличие дефектов. Вынув ее из упаковки, убедитесь, что на ней нет каких-либо повреждений.

Затем следует определить, где у маски верх и низ, какая сторона лицевая, а какая наружная. С первым не должно возникнуть особых проблем – верхняя часть маски имеет жесткий, легко гнущийся край. Он нужен, чтобы маска как можно точнее повторяла форму вашего носа. Внизу такая полоска отсутствует. Сложнее обстоит дело с определением лицевой и наружной сторон, ведь именно вокруг этого вопроса сложилось множество мифов и «домыслов».

Для удобства населения производители изготавливают маски двухцветными: одна сторона обычно белая, другая – цветная (серая, розовая, зеленая, голубая). Это связано с тем, что медицинская маска состоит из трех защитных слоев:

- светлый (белый) представляет собой мягкий гипоаллергенный материал из спанбонда, который хорошо впитывает влагу от выдыхаемого воздуха и пот;
- цветной (серый, розовый, зеленый, голубой) – антибактериальный и влагоотталкивающий слой из синтетического материала;
- средний – фильтрующий слой, выполненный из мелтблауна.

КАК БЕЗОПАСНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

НЕПРАВИЛЬНО		ПРАВИЛЬНО	
	ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОВРЕЖДЕННУЮ ИЛИ ВЛАЖНУЮ МАСКУ		ВЫМЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАСКИ
	ЗАКРЫВАТЬ МАСКОЙ ТОЛЬКО РОТ		ПРОВЕРИТЬ МАСКУ НА НАЛИЧИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ
	НАДЕВАТЬ МАСКУ СЛИШКОМ СВОБОДНО		ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕРХ МАСКИ (ОН ТАМ, ГДЕ НАХОДИТСЯ ФИКСАТОР ДЛЯ НОСА)
	ТРОГАТЬ ВНЕШНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ МАСКИ		ЦВЕТНАЯ СТОРОНА МАСКИ - СНАРУЖИ, БЕЛАЯ - К ЛИЦУ
	СНИМАТЬ МАСКУ ПРИ РАЗГОВОРЕ		ЗАКРЕПИТЬ ПЕТЛИ ЗА УШАМИ
	КЛАСТЬ ИСПОЛЬЗОВАННУЮ МАСКУ В КАРМАН ИЛИ СУМКУ		РАСПРЯВИТЬ МАСКУ НА ЛИЦЕ, ОНА ДОЛЖНА ПРИЛЕГАТЬ ПЛОТНО, НО НЕ ТУГО, ПРИКРЫВАЯ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК
	ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ ПОВТОРНО		СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЫБРОСИТЬ МАСКУ В УРНУ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УПАКОВАВ В ПАКЕТ
			ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ СНЯТИЯ МАСКИ

ТОЛЬКО МАСКА НЕ СМОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ ОТ КОРОНАВИРУСА!

СООБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ 1,5-2 МЕТРА И ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ

egon.raspotrebnadzor.ru

Надевать медицинскую маску рекомендуется светлым слоем к лицу, а цветным наружу, чтобы уменьшить риск раздражения кожи. При этом если ранее вы носили маски «не так», то они не становились от этого менее эффективными.

Итак, вы разобрались со всеми тонкостями и особенностями лежащей перед вами маски. Теперь поднесите ее к лицу и закрепите, накинув петли на уши. Нижний край маски обязательно должен закрывать подбородок, а верхний – ноздри и кончик носа! Большим и указательным пальцами придайте гибкой полоске форму вашего носа. Расправьте маску на лице, убедитесь, что между нею и кожей нет зазоров.

При применении одноразовых медицинских масок нужно помнить, что оптимальное время их использования – 2-3 часа. Маска подлежит незамедлительной замене в случае увлажнения, повреждения или загрязнения.

Старайтесь не прикасаться к маске на лице. Если вам приходится притрагиваться к ней, то обязательно обрабатывайте руки до и после прикосновения.

Что же делать, когда маска сослужила вам добрую службу, и ее пора менять? Здесь тоже есть определенный алгоритм действий:

- тщательно вымойте руки;
- снимайте маску, держась только за петли. Не прикасайтесь к наружной стороне во избежание «встречи» с вирусами и бактериями;
- заверните использованную маску в полиэтиленовый пакет, завяжите его и выбросьте в мусорное ведро с плотно закрывающейся крышкой;
- снова вымойте руки теплой водой с мылом или воспользуйтесь дезинфицирующим средством.

Хотим еще раз обратить ваше внимание на то, что при ношении маски запрещено стягивать ее на подбородок, открывая нос и рот. Подобные действия делают сам факт присутствия маски на вашем лице бессмысленным и бесполезным. Нельзя повторно использовать одноразовую маску, а также пытаться ее стирать и гладить.

Носите средства индивидуальной защиты органов дыхания правильно! Помните, что они нужны, в первую очередь, для вашей безопасности!