

## Как правильно надевать медицинскую маску

Не только медицинские работники носят медицинскую маску. Во время пика гриппа и других вирусных заболеваний, специалисты рекомендуют надевать этот аксессуар больным людям, чтобы не распространять заболевание, и здоровым, чтобы не подхватить вирус, которые могут передаваться воздушно-капельным путем.

Поэтому такой атрибут должен быть в каждом доме, на всякий случай. При желании, его можно сделать самостоятельно в домашних условиях. Но цена на него не такая высокая, поэтому не стоит утруждать себя.

Но не все знают, как ее правильно надевать. В действительности ничего сложного в этом нет. А аксессуару всегда прилагается инструкция, с которой рекомендуется ознакомиться.

Следует отметить, что медицинская маска является одноразовой, и повторно не используется. Это важно понимать. В противном случае, она не будет выполнять защитные функции.

Пошаговые этапы:

1. В первую очередь, нужно тщательно вымыть руки с мылом и ополоснуть их теплой водой;
  2. Маска должна быть новой, так как не предназначена для многоразового использования. Осмотрите ее на наличие дефектов. Бракованное изделие нельзя использовать;
  3. Определяемся со сторонами. Чаще всего, внутренняя сторона белого цвета;
  4. Также нужно определиться с верхом и низом. В верхней части должен быть плотный край, который огибает форму носа;
  5. Аккуратно надеваем одноразовую медицинскую маску на лицо. У них могут быть разные крепления. В большинстве случаев, она крепится на уши;
  6. Верхнюю часть нужно зажать, чтобы она огибала переносицу;
  7. Регулируем нижнюю часть, маска должна закрывать подбородок;
- Если есть вшитое крепление, то его прижимаем к спинке носа, а при наличии складок, их следует аккуратно расправить, для более плотного прилегания к лицу. К маске не следует прикасаться руками. А затем помыть руки мылом или антисептиком.

Если маску носит больной человек, то ее следует менять не реже, чем каждые 2 часа или когда она становится влажной. А здоровому человеку, по мере увлажнения аксессуара. Повторно использовать ее нельзя. Обязательно выбрасываем в мусорку, предварительно положив в полиэтиленовый пакет.

Однако в последнее время нашлись хитрые люди, которые собирают маски по мусоркам, а затем продают их под видом нового аксессуара. Поэтому при возможности разрежьте или порвите ее, чтобы никто не смог ей больше пользоваться.

Снимать маску необходимо за резинки, не касаясь основы.

Важно отметить, что медицинская маска будет эффективной, только в сочетании с личной гигиеной, поэтому мойте чаще руки. Только не стоит увлекаться, иначе на ладонях исчезнет природный защитный слой, и они будут подвержены различным инфекциям.

Надевайте маску, только если находитесь в общественных местах или где находится много людей. На открытом и безлюдном пространстве надевать ее нет никакого смысла.