

На время пандемии COVID-19 ношение маски, закрывающей рот и нос, стало обязательным атрибутом выхода из дома. К сожалению, маски в нашем регионе надевают нехотя - они мешают, в них неудобно и тяжело дышать, их надо приобретать в аптеках или шить самим и много других отговорок.

Кроме того, многие люди не понимают, как именно нужно носить маски и в чем смысл этого действия. Большое количество информации, очень часто надуманной и провокационной только подливает масла в огонь и ещё больше настраивает население против простой и эффективной меры профилактики коронавирусной инфекции, гриппа и других ОРВИ.

Попытаемся разобраться, какие ошибки допускаются при использовании маски и как их исправить.

**Ошибка первая - носить маску, не прикрыв нос.** То, что маска мешает, вынуждает постоянно искать способ облегчить дыхание. И делается это за счёт того, что маска прикрывает только рот. Медицинские (или многоразовые) маски должны «фильтровать» выдыхаемый воздух, не позволяя крупным частицам воздуха от потенциального носителя инфекции распространяться далеко. В идеале - все частицы должны остаться на внутренней стороне маски. Прикрывая только рот, мы, конечно, не даем распространяться микрокаплям из нашего организма при кашле, но основной источник воздуха при обычном дыхании - нос - остается открытым. А ведь вирус может распространяться не только при кашле или чихании, но и при обычном дыхании. Поэтому маску нужно надевать так, чтобы она закрывала рот и нос.

**Ошибка вторая - надевать маску грязными руками.** Большинство людей надевают маски только в тех местах, где их использование жестко контролируется - в магазинах, аптеках, общественном транспорте. Все остальное время маска или лежит в кармане/сумке, или висит на подбородке. При входе в магазин многие люди надевают маску руками, которые никак не обработаны после касания потенциально загрязненных поверхностей, например, дверных ручек. При таком характере ношения маска становится концентрированным рассадником инфекции. До того как надеть маску, руки надо помыть или обработать антисептическими средствами.

**Ошибка третья - носить одну и ту же маску подолгу.** В силу разных причин многие носят одну и ту же медицинскую маску по несколько дней, недель и даже месяцев, не дезинфицируя её (в случае с многоразовыми масками) и не утилизируя (в случае с одноразовыми масками). «Собирая» микробы вокруг, маска постепенно загрязняется, теряет свои функции и может увеличить риск заражения. Одноразовую маску нельзя носить более 2-3 часов, нужно ее заменять новой. Стирать ее тоже нельзя. Многоразовые маски стирать можно, но нужно делать это как можно чаще, и предварительно замачивать в дезинфицирующем растворе.

**Ошибка четвёртая – надевать маску в общественных и иных многолюдных местах только детям либо только взрослым.** Не так часто, но встречаются варианты, когда вся семья едет, например, в автобусе. Маска надета только на детей, родители без масок. То есть, родители защитили детей, но сами остались без защиты. В этом случае они могут «подхватить» вирус и передать его дома детям. Ведь дома маски никто не надевает. Похожая ситуация в компании друзей и коллег, когда при выходе в общественное место только несколько человек из компании надевают маски, но на работе и в гостях все общаются без масок. При этом считается, что «свои» заразить не могут, они здоровы.

**Ошибка пятая – убежденность в том, что маски должны носить больные люди, здоровым это ни к чему. Поэтому те, кто здоров, маску не надевают.** Вирус передаётся воздушно-капельным (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевым (с пылевыми частицами в воздухе), контактным (через рукопожатия, предметы обихода) путями. Чтобы заразиться коронавирусной инфекцией, прямой контакт с больным человеком не обязателен. Заражение COVID-19 может произойти в результате вдыхания воздуха, содержащего капли, выделившиеся из дыхательных путей больного. Более крупные капли оседают на окружающих предметах и поверхностях, мелкие – долго находятся в воздухе и переносятся на расстояние до нескольких сот метров. Вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. В результате окружающие могут заразиться COVID-19, прикоснувшись сначала к этим предметам или поверхностям, а затем к глазам, рту или носу. Даже среди здоровых людей могут быть бессимптомные носители, которые также являются источником заболевания коронавирусной инфекции.

**Ошибка шестая – убежденность в том, что переболевшим коронавирусной инфекцией маски носить не нужно, у них выработался иммунитет. Такие люди не надевают маску.** Как показывают научные исследования, антитела к вирусу во время болезни вырабатываются, но держатся недолго – 2-4 месяца. После этого человек может заразиться еще раз, независимо от возраста. В Республике Алтай такие случаи зафиксированы, вновь заболевшие – от подростков до пожилых. Интервал между

первым и вторым заражением составлял 3-5 месяцев. Болели второй раз многие тяжело, с пневмонией. Значит, переболевшие тоже должны беречь себя и носить маски.

**Ошибка седьмая – неправильная утилизация использованной маски.** На улицах можно встретить валяющиеся вдоль тротуаров и дорог использованные одноразовые маски. Такие маски – ещё один источник заражения. Каждый должен знать, что использованную одноразовую маску следует выбросить в отходы, предварительно поместив её в двойной целлофановый пакет.

Отдельные вопросы вызывает момент снятия и надевания маски. Это только кажется, что достаточно закрепить ее за ушами, а потом одним движением стянуть с лица. На самом деле неправильными действиями легко свести на нет ее использование. Например, человек надел маску дома, когда руки еще чистые, ходит в ней по делам, но при этом руками берется за поручни, ручки в транспорте, кнопки банкомата, расплачивается в магазине за покупки, а потом запихивает пальцы под маску или вовсе ее снимает, чтобы, например, почесать нос. И вот тут все его меры предосторожности сводятся к нулю. Потому что руки оказываются в непосредственной близости к носу.

Снимать маску надо аккуратно, не хватаясь за ткань или бумагу. Следует аккуратно стягивать ее за крепления-резиночки, предварительно обработав руки санитайзером.

На сегодняшний день мы находимся на том этапе, когда число выявленных инфицированных продолжает увеличиваться. Реально оказать помощь каждому больному не хватает медицинских ресурсов, в первую очередь – людских. Штатными расписаниями не предусмотрена нынешняя форс-мажорная ситуация. Медиков мало, они люди, и они тоже болеют. Поэтому призываем всех жителей и гостей Республики Алтай не пренебрегать простыми мерами профилактики: старайтесь избегать людных мест, ходите в магазин только при острой необходимости в часы, когда там меньше людей; надевайте маску и перчатки в общественных местах, часто и тщательно мойте руки, обрабатывайте гаджеты, проветривайте чаще помещения, ведите здоровый образ жизни, сохраняйте бодрость духа.

И правильно пользуйтесь маской: маска должна закрывать нос, рот и подбородок; прилегать к лицу плотно, но не слишком туго, между ртом и тканью должно быть пространство; одноразовую маску необходимо менять каждые два часа; влажную маску необходимо менять, не дожидаясь двух часов; нельзя трогать маску на лице; нельзя

переворачивать маску, её надевают одной и той же стороной; после прикосновения к маске необходимо помыть руки с мылом; при уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять; после снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Берегите себя и своих близких, будьте бдительны и здоровы!