

Использование масок в сезон гриппа

Основным путем передачи вируса гриппа являются капли, выделяемые из дыхательных путей при речи, кашле и чихании.

Любой человек, находящийся в пределах 1 метра с больным, у которого проявляются симптомы гриппа (температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах и др.), рискует заразиться вследствие попадания в его организм потенциально инфицированных капель из дыхательных путей.

Среди **прочих средств профилактики** особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

1. - *маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;*
2. - *старайтесь не касаться маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;*
3. - *влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;*
4. - *не используйте вторично одноразовую маску;*
5. - *использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.*

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

