

**Чтобы от гриппа себя защитить – медицинскую маску стоит носить.**

### **Правила ношения маски**

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.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно не просто носить маску, но носить ее правильно!

- 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.

*(По материалам с официального сайта Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека).*

*Пресс-служба  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Марий Эл*