

«Эффективный способ защиты от вирусных инфекций. Медицинская маска и ее использование».

В условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19 на территории Российской Федерации и Краснодарского края в частности, особое значение приобретает соблюдение простейших способов профилактики, позволяющих снизить риск инфицирования и сохранить здоровье себе и своим близким.

К одним из наиболее эффективных способов защиты от всевозможных инфекций и вирусов, в том числе коронавируса COVID-19, доступных широким слоям населения является использование специализированных изделий – медицинских масок, предохраняющих дыхательные пути от попадания в них болезнетворных организмов.

Медицинские маски представляют собой изделия из ткани или марли, которые крепятся к голове при помощи ремешков или завязок. Плотно прилегая к коже лица, маски закрывают полость рта и носа, обеспечивая поступления воздуха сквозь структуру ткани, из которой маска была изготовлена.

Основная функция медицинской маски – выступать в качестве барьера, препятствующего попаданию в организм капель влаги, в которых могут обитать возбудители респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

К одним из таких респираторных заболеваний относится и коронавирусная инфекция COVID-19, основным способом передачи которой являются микрокапли респираторных выделений, образующиеся, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют и которые при близком контакте с заболевшим могут попадать на поверхность слизистой оболочки здоровых людей, тем самым заражая их.

Согласно данным проведенных исследований, любой человек, находящийся в пределах 1 метра с человеком, имеющим симптомы заболевания (насморк, кашель и т.д.), уже подвергается риску воздействия потенциально инфицированных частиц.

Именно в случаях, когда непосредственного контакта между людьми избежать невозможно, предотвратить заражение призваны медицинские маски. Однако, чтобы использование масок было наиболее эффективно необходимо знать и соблюдать следующие правила их применения:

- Всегда используйте маску при посещении публичных мест и общественного транспорта, т.к. именно в местах массового скопления людей наиболее велик риск заражения коронавирусной инфекцией.
- Если вы чувствуете недомогание, или у вас имеются симптомы вирусного респираторного заболевания, обязательно надевайте маску перед тем, как приближаться к другим людям.

- Ношение маски также является обязательным, если вы оказываете медицинскую помощь заболевшим или осуществляете уход за ними.
- Через каждые два-три часа постоянного использования маску необходимо обязательно менять на новую. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.
- Многоразовые маски использовать повторно можно только после соответствующей обработки. Для этого в домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или хлорсодержащим моющим средством, а затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо ещё раз прогладить горячим утюгом.

Особую актуальность использование медицинских масок приобретает не только для здоровых людей, но и для тех, кому не удалось избежать заболевания. Ведь маска способна не только не допустить попадания болезнетворных организмов внутрь, но предотвратить их распространение вовне, удерживая на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека. Таким образом, в воздух попадает значительно меньше вирусных частиц и опасность инфицирования для окружающих снижается.

Важно понимать, что сами по себе медицинские маски не являются панацеей и не гарантируют абсолютной защиты, а их эффективность достигается только в сочетании с другими методами профилактики такими как:

- сокращение числа межличностных контактов;
- соблюдение дистанции в 1,5-2 метра между людьми;
- соблюдение личной гигиены;
- регулярное проведение дезинфекции личных предметов, находящихся в обиходе, и жилища, регулярное проветривание помещений.

Инструкция по правильному использованию медицинской маски:

- Аккуратно наденьте маску и надежно закрепите, чтобы минимизировать любые промежутки между лицом и маской;
- Если на маске есть специальные складки, – расправьте их;
- При наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа;
- Убедитесь, что маска плотно прилегает к лицу, закрывая рот, нос и подбородок;
- Ни в коем случае не касайтесь маски руками;
- В случае непреднамеренного касания маски обработайте руки с помощью спиртосодержащего дезинфицирующего средства или мыла;

- Меняйте маску на новую чистую, сухую маску каждые 2-3 часа или раньше – в случае если маска стала влажной;
- Не используйте повторно одноразовые маски;
- Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия;
- После утилизации медицинской маски обязательно проводите тщательную гигиеническую обработку рук спиртосодержащими дезинфицирующими средствами или мылом.

Медицинская сестра социально-медицинского отделения
Лукьяненко Т.Ю.