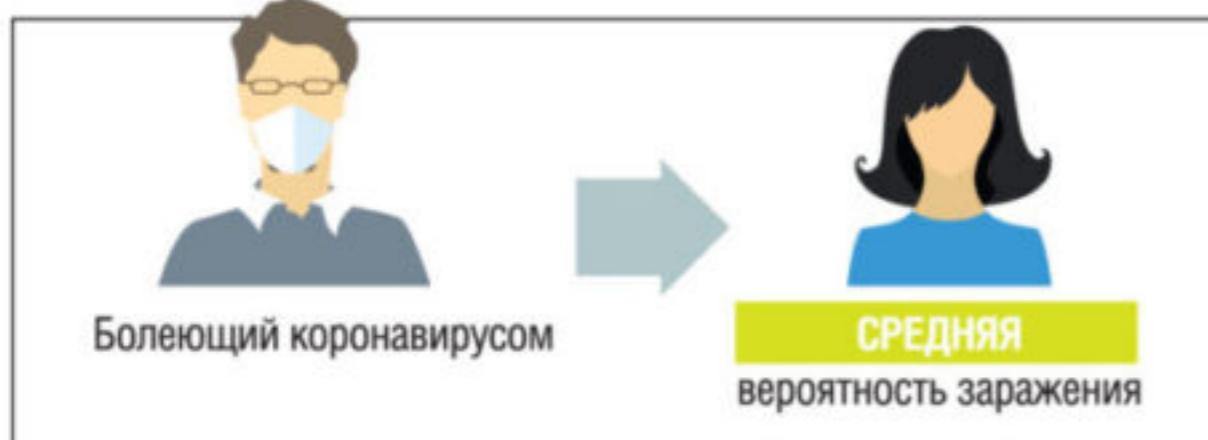
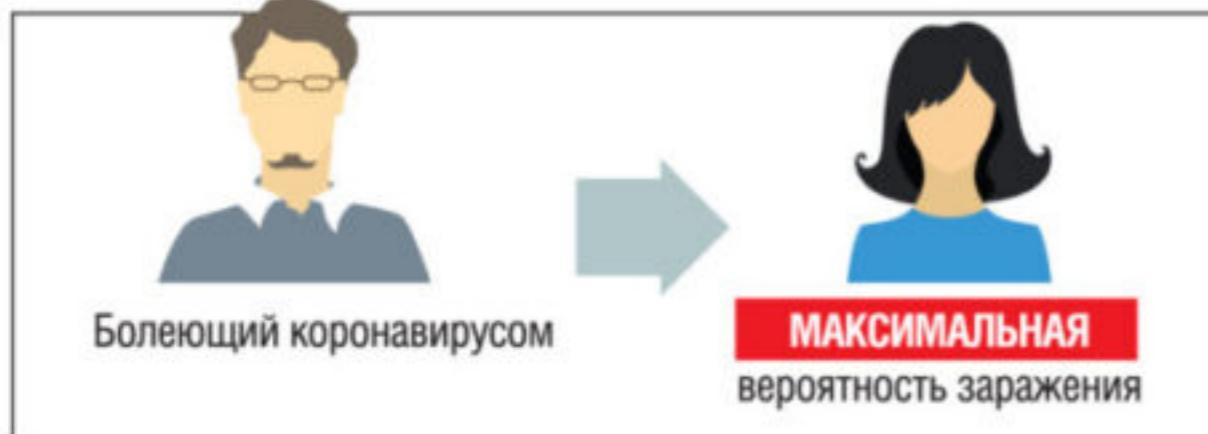


# КОГДА И ЗАЧЕМ НОСИТЬ МАСКИ?

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43





# МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



## ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

### ✓ КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.  
При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.

### ✓ ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть,вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу

### ✓ СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно

### ✓ КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать).  
Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу

### ✓ КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).  
Если маска увлажненная, ее следует заменить на новую

### ✓ УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования

### ✓ ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снижает риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ



# МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА

1

## КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБОТАЙТЕ ИХ СПИРТОСОДЕРЖАЩИМ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ
- ЧТОБЫ НАДЕТЬ МАСКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕНТЫ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ ПЕТЛИ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К САМОЙ МАСКЕ, ОСОБЕННО К ЕЁ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ
- НАДЕВ МАСКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНА МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ, ЗАКРЫВАЕТ НОС И РОТ

2

## КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД СНЯТИЕМ МАСКИ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНЦЫ ЛЕНТ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИХ ПЕТЕЛЬ, ЧТОБЫ СНЯТЬ МАСКУ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ МАСКИ
- ЕЖЕДНЕВНО СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

3

## ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ





# КАК СТИРАТЬ И ХРАНИТЬ МНОГОРАЗОВУЮ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

1 СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ  
МАСКУ ЕЖЕДНЕВНО

4 ПОСЛЕ ВЫСЫХАНИЯ  
ПРОГЛАДЬТЕ МАСКУ УТЮГОМ  
ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ  
ТЕМПЕРАТУРЕ

7 ЕСЛИ ВАМ НУЖНО НА  
КОРОТКОЕ ВРЕМЯ СНЯТЬ  
МАСКУ (НАПРИМЕР, ЧТОБЫ  
ПОПИТЬ), ПОЛОЖИТЕ ЕЁ  
В ЧИСТЫЙ ПАКЕТ

2 ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МАСКУ  
БОЛЬШЕ 4 ЧАСОВ, ЕЁ НУЖНО  
ЗАМЕНİТЬ

5 ХРАНИТЕ ЧИСТУЮ МАСКУ В ПАКЕТЕ  
С ЗАСТЕЖКОЙ-МОЛНИЕЙ

8 НЕ ХРАНИТЕ МАСКУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ  
ИЛИ МОРОЗИЛЬНИКЕ: НИЗКАЯ  
ТЕМПЕРАТУРА НЕ УБИВАЕТ ВИРУС, НО  
ПАТОГЕННЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ С  
ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКИ МОГУТ  
ЗАГРЯЗНИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

3 СТИРАЙТЕ МАСКУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ  
МЕНЕЕ 60 °С В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ  
30 МИНУТ ИЛИ ПРОКИПЯТИТЕ ЕЁ  
В СПЕЦИАЛЬНО ВЫДЕЛЕННОЙ ДЛЯ ЭТИХ  
ЦЕЛЕЙ ЕМКОСТИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ

6 СТАРАЙТЕСЬ СНИМАТЬ МАСКУ КАК МОЖНО  
РЕЖЕ ПОСЛЕ НАДЕВАНИЯ

9 НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКИ ТЕМ, КТО  
НЕ МОЖЕТ ИХ НОСИТЬ ПРАВИЛЬНО:  

- ДЕТИ ДО 12 ЛЕТ
- ЛЮДИ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ,  
КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ НОСИТЬ МАСКУ БЕЗ  
ПОМОЩИ ТРЕТЬИХ ЛИЦ

ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

1 СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ  
НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ

2 НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ  
И ГЛАЗАМ

3 РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ  
С МЫЛОМ

Я ЗАЩИЩАЮ ТЕБЯ, ТЫ ЗАЩИЩАЕШЬ МЕНЯ

