

# Пам'ятай про захист від гострих респіраторних інфекцій, у т.ч. грипу та коронавірусної інфекції

Краматорська міська філія ДУ «Донецький обласний лабораторний центр МОЗ України»



У зв'язку з карантином з коронавірусної інфекції COVID-19 лікарі радять користуватися медичною маскою тим, хто:

- знаходиться на карантині;
- контактує з хворими або при підозрі на респіраторні захворювання;
- має ознаки респіраторного захворювання, особливо кашель;
- для безпеки в громадських місцях (лікарні, аптеки, громадській транспорт, магазини, тощо).

Зробити маску своїми руками можна за допомогою підручних матеріалів - марлі і вати, бинта, паперових полотенець та салфеток, тощо.

## Марлева маска

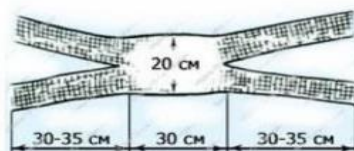
Як зшити марлеву маску:



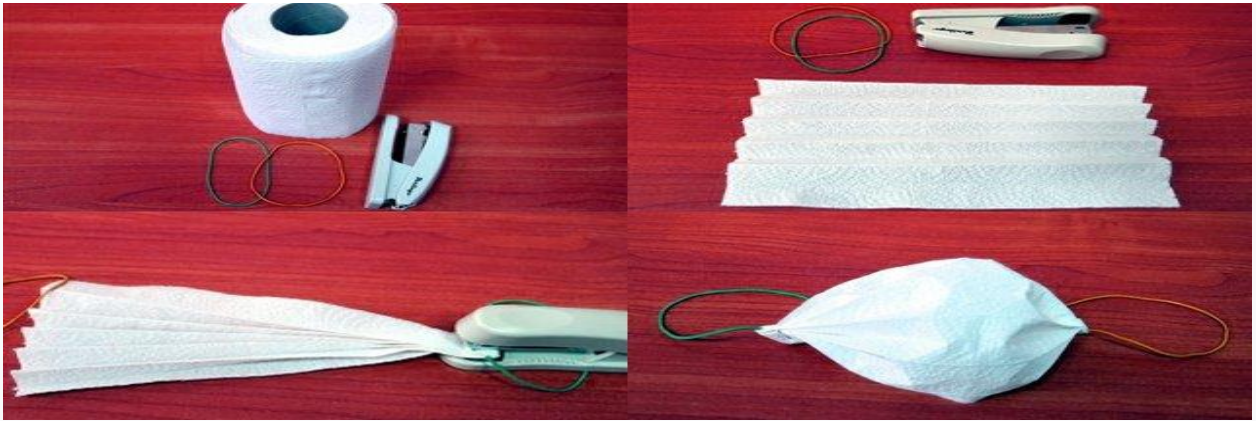
- У відрізок марлі загортаємо вату таким чином, щоб утворилося як мінімум 4 шари;
- Ватяну прокладку робимо розміром приблизно 14 на 14 см;
- Верхній і нижній край акуратно підвертаємо;
- Далі підрізаємо марлю по краях для отримання 2 пар зав'язок.

## Маска з бинта

В якості альтернативного матеріалу можна використовувати бинт, непотрібні, але чисті речі (футболка, сорочка, постільна білизна, пелюшки, тощо).



## Паперова маска



Паперовий рушник складаємо «в гармошку», а по краях кладемо гумки - вони будуть тримати маску на обличчі. Загинаємо край на 1 см і скріплюємо за допомогою стиплера, але так, щоб гумки не порвалися. Така маска одноразова, ефективність її невисока, тому треба міняти її при найменшому намоканні від вашого дихання.

### Що треба знати, щоб правильно використати маску:

- ❖ Одноразові маски неможливо застосовувати повторно;
- ❖ Маска повинна щільно прилягати до обличчя, закриваючи ніс та рот;
- ❖ Перед використанням бажано обробити маску антисептиком та просушити;
- ❖ Не торкайтеся маски руками, не забувайте регулярно очищати маску (наприклад, прасувати праскою або стирати, якщо ви зробите маску з ватою, то прати її буде не можна);
- ❖ Якщо маску неможливо очистити, то її необхідно змінювати при намоканні, але не рідше, ніж кожні 3-4 години використання (паперову – через 30 хвилин);
- ❖ Якщо причиною вологості маски стали чхання або кашель, знімайте її негайно і надіньте іншу!
- ❖ Після зняття маску викиньте та вимийте руки з милом або обробіть антисептиком для рук.

**Пам'ятайте!** Для попередження захворювання разом з використанням медичної маски обов'язково необхідно дотримання інших заходів профілактики:



**максимальне можливе обмеження соціальної активності, відмова відвідування міст скупчення людей**



**суворе дотримання правил особистої гігієни та гігієни житла, провітрювання приміщень**



**звернення до лікаря при перших ознаках захворювання**