

8 – 12 февраля 2020 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Рекомендации по правилам ношения масок в зимний период

В связи с введением в Республике Беларусь обязательного масочного режима использование средств защиты органов дыхания в общественных местах стало обязательным. В свою очередь ношение масок на безлюдной улице не просто не имеет смысла, но и противопоказано.

**Ни в коем случае не используйте маску для согрева – только для защиты!**

Важно знать и понимать четко, что ношение маски требуется в местах массового скопления людей и в тех местах, где невозможно соблюсти социальную дистанцию.

Безусловно, ношение масок доставляет определенные неудобства, которые, к сожалению, обострились в зимний период. Все мы понимаем, что в процессе дыхания и разговора на внутренней поверхности маски образовывается влага (это не зависит от качества и состава ткани, используемой для пошива и изготовления масок). Правила замены масок нам также известны, и если она намочилась – необходимо заменить.

В условиях пониженной температуры процесс намокания происходит в разы быстрее, поэтому долгое ношение маски может привести к проблемам с кожей и дыханием. Если ткань или нетканый материал увлажняются, это приводит к их охлаждению. Мокрая повязка может даже спровоцировать простуду. Если материал слишком влажный, он может и обледенеть, что недопустимо. Таким образом, в безлюдном месте на улице лучше ходить с открытым лицом.

К тому же маска во время ношения должна плотно прилегать к лицу в области носа и не создавать воздушной подушки (которая создает эффект циркуляции воздуха вверх-вниз). Во избежание подобных проблем рекомендовано менять маску каждые 2-3 часа (если есть желание и возможность, меняйте чаще) и следите за тем, чтобы она прилегала к лицу.

В зимнее время внутри маски образовывается **конденсат** (влажная среда), который ускоряет процесс



инфицирования в несколько раз быстрее. Поэтому ношение маски на улице противопоказано и опасно для здоровья.

Используйте для согрева лица и шеи шарфы из теплых натуральных тканей, а маску оставьте для общественных мест.

Людам, которые привыкли носить тканевые маски рекомендовано их ежедневно стирать и проглаживать сильно нагретым утюгом, чтобы задержавшиеся на поверхности вирусы были убиты.

С проблемой плотного прилегания масок к лицу ситуация обстоит сложнее. Трудности возникают чаще всего у людей с плохим зрением, которые вынуждены носить очки. Людям в очках следует носить маску особым способом.

**Есть несколько рекомендаций, которые позволяют существенно облегчить эту проблему:**

1. Когда надеваете очки, следите, чтобы они разместились поверх маски, а не наоборот.
2. Можно приобрести антизапотевающее средство для очков.
3. Есть неплохой способ с подворачиванием маски, когда на нос подкладывается небольшой кусочек материи. Он выступает в качестве «волнореза» для потока горячего воздуха.