

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

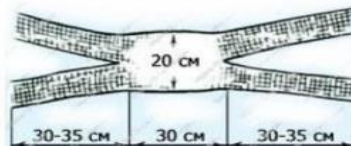
Як зшити марлеву маску:



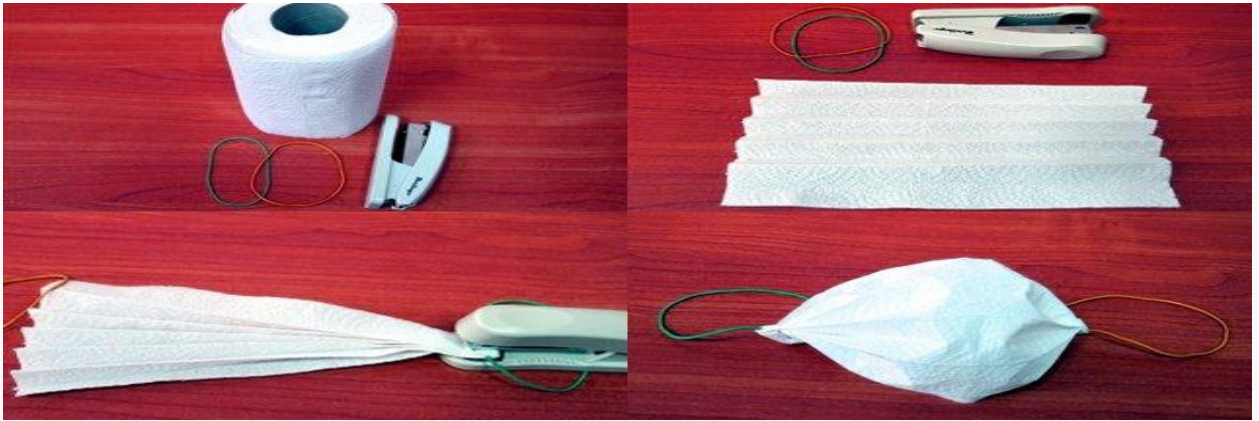
- У відрізок марлі загортаємо вату таким чином, щоб утворилося як мінімум 4 шари;
- Ватяну прокладку робимо розміром приблизно 14 на 14 см;
- Верхній і нижній край акуратно підвертаємо;
- Далі підрізаємо марлю по краях для отримання 2 пар зав'язок.

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