Консультация для родителей «Медицинская маска — средство защиты от коронавируса»

Чтобы предотвратить заражение **коронавирусом**, людям нужны **средства защиты**. **Медицинские маски** – это исключительное **средство персональной защиты** лица и органов дыхания от всевозможных мелких частиц. В основном они применяются с целью предотвращения инфицирования вирусами и бактериями, передающимися от человека к человеку воздушно-капельным путем.

**Медицинские маски** бывают разных видов и различного уровня **защиты**. Самое убедительное **средство защиты** от вируса – специальные **медицинские** антибактериальные полнолицевые и полулицевые **маски**. Они производятся для специалистов – сотрудников биологических лабораторий и некоторых категорий **медиков**.

Хорошее **средство защиты – специальные медицинские** респираторы с правильно подобранным антивирусным картриджем. Они облегают нижнюю часть лица, позволяя проникать воздуху только через фильтр. Такие респираторы наряду с полнолицевыми антибактериальными **масками носят врачи**, контактирующие с **коронавирусными** пациентами в инфекционных больницах.

Но в социальном смысле они могут быть менее полезны, чем **медицинские маски**. Респираторы не всегда **защитят** окружающих от носителя вируса. Они не служат барьером между зараженным человеком и атмосферой, если оборудованы клапаном, который фильтрует воздух на вдохе и не делает этого на выдохе. Смысл такого клапана – облегчить дыхание человеку, облаченному в респиратор. Но даже с таким клапаном респираторы обладают существенным недостатком: в них намного тяжелее дышать, чем в **медицинской маске**. Люди с проблемами дыхания вряд ли могут использовать респираторы. Даже здоровому человеку в респираторе тяжело дышать при физической нагрузке *(например, поднимаясь по лестнице)*.

В быту самое эффективное **средство защиты – обычные медицинские маски**. **Медицинские одноразовые маски** являются самым эффективным **средством защиты** после профессиональных масок и специализированных респираторов. **Медицинские маски частично защищают** человека от попадания вирусов в его дыхательные пути, а также служат хорошим барьером между носителем вируса и окружающим пространством.

Современные одноразовые **медицинские маски** производят из материала SMS, включающего три слоя: спанбонд, мелтблаун и спанбонд. Такой материал имеет хорошие абсорбирующие свойства. Он не пропускает биологически активные жидкости, химические составы или жиры. Антибактериальные свойства SMS в несколько раз превосходят показатели традиционного спанбонда.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует:

- Носите **маску**, если вы кашляете или чихаете, или заботитесь о человеке с подозрением на инфекцию COVID-19.

- **Маски** эффективны только при использовании в сочетании с частой чисткой рук с помощью спирта для мытья рук или мыла с водой.

- Перед тем как надеть **маску**, вымойте руки спиртовой салфеткой или мылом с водой.

- Закройте рот и нос **маской и убедитесь**, что между лицом и **маской нет промежутков**.

- Избегайте прикосновения к **маске** во время использования; если вы это сделаете, вымойте руки спиртовым **средством** для мытья рук или водой с мылом.

- Замените **маску новой**, как только она станет влажной, и не используйте повторно одноразовые **маски**.

- Чтобы снять **маску**: снимите ее сзади *(не касайтесь передней части****маски****)*; немедленно выбросите в закрытое мусорное ведро; чистите руки с помощью спиртосодержащего **средства** для мытья рук или мыла с водой.

- **Маску** необязательно носить на открытом воздухе (на улице, если не планируется встреча с потенциальными носителями вируса, и дома, если в семье все здоровы и находятся на самоизоляции. Носить **маску** следует не более двух часов.

- При надевании разверните складки на **маске** для более плотного прилегания к лицу. Если в **маску** вшито крепление в области носа, плотно подгоняйте его по спинке носа. Если **маска** случайно испачкалась, ее следует тут же менять. Одноразовые **маски** используйте один раз –на то они и одноразовые: они теряют свои свойства и стерильность и могут стать источником инфекции.

Если необходимо повысить безопасность? Надо носить в комплекте с **маской** специальные герметичные очки. Дело в том, что вирус проникает в организм через слизистую, а значит, не только через рот и нос, но и через глаза. Самый простой вариант из подходящих – очки для плавания. Очки в обычных оправах, с диоптриями или **солнцезащитные**, не годятся. **Защитный** экран на все лицо – хорошее подспорье,но не идеальное: он **защищает глаза от брызг**, но не изолирует их от внешней **среды полностью**.

Нет гарантий, что **маски** или респираторы смогут предотвратить заражение, однако ВОЗ одобряет практику их ношения. Социальная ответственность — веская причина носить **медицинскую маску**. Вы не знаете достоверно, заражены ли вы SARS-CoV-2. Вы можете быть лишь носителем вируса или болеть COVID-19 без явных симптомов. **Маска** на вашем лице способна спасти от болезни тысячи людей и многие жизни. **Маска** — это продолжение вашей самоизоляции в людном месте.

В быту также могут быть использованы **немедицинские маски из ткани**. Даже если они **защищают не так хорошо**, как **медицинские**, это лучше, чем ничего. **Маски** можно шить самим и использовать многократно. Чем плотнее ткань,тем лучше: например, плотная хлопковая ткань. Если нужно сделать **маску** из подручных материалов, бандана может оказаться слишком тонкой и не обеспечит достаточной **защиты**: лучше сложить такую ткань в два-три раза. Если **маска** изготовлена из марли, она должна быть в 5-6 слоев, не меньше.

Дополнительное преимущество **маски в том**, что она служит постоянным напоминанием не касаться лица *(что также сдерживает распространение вируса)*. Но никакая **маска**, хоть самодельная, хоть **медицинская**, не делает вас неуязвимым. Если вы стягиваете ее с лица и натягиваете ее обратно, то уменьшаете ее эффективность, а в теории можете и загрязнить ее. Всегда снимайте **маску**, касаясь только завязок — а не той части **маски**, которая закрывает лицо.

Нет каких-либо свидетельств того, что ношение самодельных масок ухудшает ситуацию, но есть свидетельства того, что это дает некоторые дополнительные преимущества.

Многих людей наличие **маски на лице успокаивает**, а уравновешенная психика в наше время не менее важна, чем отсутствие сухого кашля. *«Психоз»* снижает иммунитет — доказано. Из **маски** можно сделать отличный аксессуар, подобрать под одежду или выразить свое *«я»*.

Надевая **защитную маску**, нельзя успокаиваться и пребывать в уверенности, что **защитил себя от коронавируса**. Нельзя терять бдительность и забывать про другие меры профилактики заболевания.

Функция **маски** – стать барьером для инфекции. Она должна своей поверхностью задержать капельки слюны, на которых чаще всего путешествует вирус. И чтобы **маска** не стала биологической бомбой, нужно помнить о правилах обеззараживания этого **средства защиты**: многоразовую **маску** использовать повторно можно только после обработки, в домашних условиях **маску** нужно выстирать с мылом или моющим **средством**, затем обработать с помощью парогенератора или прогладить утюгом.

Прежде всего **маски нужны тем**, кто уже заболел *(не обязательно COVID-19, но и обычной простудой, гриппом)*: **защитное** полотно удерживает на себе большую часть слюны с частичками вируса, которые обычно разлетаются при кашле и чихании. За счет этого, в воздух попадает значительно меньше вирусных частиц и опасность заразиться для окружающих снижается.

Здоровым людям **маску** необходимо носить при уходе за больным человеком. Эффективны **маски**только в сочетании с другими методами профилактики: соблюдение социальной дистанции (1,5 – 2 м, частое мытье рук (достаточно обычного мыла, которое должно оставаться на руках не менее 20 секунд, а лучше дольше, дезинфекция потенциально опасных предметов *(ручек дверей, выключателей, мобильных телефонов и т. п)*.

Материал подготовила

инструктор по физической культуре

Белова А.А, 28.10.2020