Профилактика простудных заболеваний: медицинскаямаска

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 22.11.202411:11 |
| **Профилактика простудных заболеваний: медицинская маска** |
|  |
| Работникимедицинского центра ФГКУ «Национальный горноспасательный центр»провели с коллективом учреждения занятие по профилактикезаболеваний в осенне-зимний период. Рассмотрены вопросыпрофилактики травм, переохлаждений и респираторных вирусныхинфекций. В историческом аспекте рассмотрена технологияиспользования защитных масок.   Оказывается, защитная маска впервые применена еще в начале XVIIвека французским доктором Шарлем Лормом, в защитном чумном костюме.Эта маска напоминала клюв хищной птицы, и в этот нос вкладывалисьблаговония, чтобы не чувствовать запаха гниющей плоти больных. Каксовременные маски стали выглядеть с конца XIX века, их использовалидля защиты от частичек слюны в дыхании заболевших. За пределамибольниц маски стали применять в 1918 году, во время пандемии гриппаиспанки. Сейчас медицинская маска повсеместно используется, защищаяврача от инфекций пациента и пациента от заражения возможнымиинфекциями. Особенно зарекомендовали себя маски как средствопрофилактики во время недавней пандемии коронавирусной инфекции  **Как можно определить верхнюю и нижнюю сторонымаски?**   На верхней части маски находится металлическая полоса-фиксатор,предназначенная для более плотной посадки маски на нос.  **Кто должен носить маску: больной или здоровый**  Рекомендуется использование медицинских масок следующим категориямлюдей:  Больным. Медицинские маски являются барьерной защитой, котораяпрепятствует распространению вирусов и бактерий, выделяемыхзараженным человеком при дыхании, кашле, разговорах иличихании.  Медицинским работникам: медсестрам, санитарам и врачам, которыеконтактируют с больными и оказывают им помощь.  Следует надевать маску здоровым людям, ухаживающим за заражённымиродственниками, друзьями.  **Как правильно использовать маску: основные рекомендации**  Перед надеванием медицинской маски цветной стороной наружу следуетобязательно вымыть руки тёплой водой и хозяйственным,антибактериальным или обычным гигиеническим мылом. Если рядом неткрана и моющего средства, то ладони следует обработать антисептикомна основе спирта.  При надевании маски необходимо обеспечить плотное прилегание, чтобымаска закрывала рот, нос и подбородок. Наденьте маску за резинки науши, прижмите к переносице металлическую полоску, чтобы она плотноприлегала к спинке носа, а также расправьте складки, чтобы маскаполностью закрывала лицо.  Маску следует носить светлой стороной внутрь, не снимая, недотрагиваясь до неё руками и не поправляя её.  Для того, чтобы защититься от заражения, важно не только правильнонадевать маску, но и следовать другим мерам профилактики отвоздушно-капельных инфекций, таким как: соблюдение социальнойдистанции не менее 1,5 метров, избегание больших скоплений людей,регулярное мытье рук и избегание прикосновений к глазам игубам. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |