



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным  
бедствий

---

22.11.2024 11:11

**Профилактика простудных заболеваний: медицинская маска**



Работники медицинского центра ФГКУ «Национальный горноспасательный центр» провели профилактику заболеваний в осенне-зимний период. Рассмотрены вопросы профилактики инфекций. В историческом аспекте рассмотрена технология использования защитных масок.

Оказывается, защитная маска впервые применена еще в начале XVII века французским доктором. Эта маска напоминала клюв хищной птицы, и в этот нос вкладывались благовония для защиты больных. Как современные маски стали выглядеть с конца XIX века, их использовали для защиты в больницах. Маски стали применять в 1918 году, во время пандемии гриппа испанского типа. Маска используется, защищая врача от инфекций пациента и пациента от заражения. Возможны также использовать маски как средство профилактики во время недавней пандемии коронавирусной инфекции.

### **Как можно определить верхнюю и нижнюю стороны маски?**

На верхней части маски находится металлическая полоса-фиксатор, предназначенная для фиксации маски на лице.

### **Кто должен носить маску: больной или здоровый?**

Рекомендуется использование медицинских масок следующим категориям людей:

Больным. Медицинские маски являются барьерной защитой, которая препятствует распространению возбудителя от зараженного человека при дыхании, кашле, разговорах или чихании.

Медицинским работникам: медсестрам, санитарам и врачам, которые контактируют с больными.

Следует надевать маску здоровым людям, ухаживающим за зараженными родственниками.

### **Как правильно использовать маску: основные рекомендации**

Перед надеванием медицинской маски цветной стороной наружу следует обязательно вымыть руки с антибактериальным или обычным гигиеническим мылом. Если рядом нет крана и моющего средства, можно использовать антисептик на основе спирта.

При надевании маски необходимо обеспечить плотное прилегание, чтобы маска закрывала рот и нос. Чтобы маска плотно прилегла к лицу, прижмите к переносице металлическую полоску, чтобы она плотно прилегла к носу. Маска должна полностью закрывать лицо.

Маску следует носить светлой стороной внутрь, не снимая, не дотрагиваясь до нее руками.

Для того, чтобы защититься от заражения, важно не только правильно надевать маску, но и соблюдать другие меры профилактики воздушно-капельных инфекций, таким как: соблюдение социальной дистанции не менее 1 метра, регулярное мытье рук и избегание прикосновений к глазам и губам.

