

www.detkityumen.ru

Спасает ли маска от гриппа?

Одноразовая маска является барьером для распространения вирусной инфекции. Однако вокруг этого средства защиты в период обострения гриппа и ОРВИ возникает много споров. Так все-таки может ли маска защитить от болезни? Интернет-газета Вслух.ру решила расспросить тюменских врачей о том, насколько эффективна маска и как ее правильно носить.

Оказалось, тюменские врачи едины в своем мнении: **ношение защитных масок во время эпидемии гриппа совершенно необходимо**. Это подтвердили сотрудники и Тюменского кардиоцентра, и многопрофильной клиники Тюменского медуниверситета, и скорой помощи. «Ношение масок — обязательно. Это условие очень строго соблюдается. По приказу, все работники скорой помощи должны соблюдать санитарно-противоэпидемического режим – носить маски. Их меняют раз в два часа», – рассказала пресс-секретарь Станции скорой медицинской помощи Ирины Бердюгина.

Врачи Тюменского кардиоцентра пользуются масками не только на работе, но и в общественном транспорте, и в крупных магазинах. Конечно, следуют правилам: **меняют каждые два-три часа**. Врач-кардиолог Елена Шумейко уверена, что носить **маску должны и здоровые, и больные люди**. Здоровому это нужно для профилактики, а болевающий или уже заболевший с ее помощью ограничит распространение вируса. В этом случае маска работает как барьер.

Время эффективности маски — от 15 минут до 2–3 часов. Откуда появились такие цифры?

На это Елена Шумейко ответила, что маски бывают разные: «Есть специальные хирургические, с пропиткой, которые можно носить до 4 часов, а есть обычные – одноразовые. Те **маски, которые используют сейчас, можно носить максимум до 2 часов**. В случае обильных выделений из носа и влажного кашля маску нужно менять почаще».

Где нужно носить маски?

Многие ходят в них по улицам, боясь поймать вирус на свежем воздухе. По словам врача, надевать маску по пути от дома до автобусной остановки совсем необязательно. Однако когда вы заходите в автобус, стоит ее надеть. Эффективнее же всего носить **маски в местах большого скопления людей**: торговых центрах, общественном транспорте, поликлиниках.

Как правильно носить маску?

Она должна плотно **прилегать в лицу, закрывать нос, не оставлять зазоров**. Маски **не стоит использовать повторно**. В идеале, перед тем, как использовать маску, стоит **обработать руки** или просто вымыть их с мылом. Маска – это все-таки стерильный элемент, и пользоваться им нужно по правилам.

по материалам сайта <http://www.vsluh.ru>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/3183/