**Как правильно надеть маску?**

Чтобы обеспечить максимальную защиту при ношении маски следует знать, как правильно ее надеть. Для этого нужно выполнить несколько простых манипуляций:

* перед тем, как надеть маску, следует тщательно вымыть руки с мылом или хорошо протереть их антисептиком;
* далее нужно осмотреть маску на наличие дефектов или потертостей, предварительно взяв ее на резиновую петлю или веревочку;
* для того чтобы надеть маску, нужно поднести ее к лицу и заправить резиновые петельки за уши;
* обратить внимание на то, чтобы носовой гнущийся фиксатор оказался сверху;
* чтобы обеспечить лучшие прилегание изделия следует согнуть фиксатор по форме носа и подтянуть нижний край маски к подбородку;
* если вместо резиновых петелек маска имеет завязки, их нужно достаточно туго связать в области затылка и шеи;
* надетая маска должна плотно прилегать к лицу, только тогда ее ношение будет целесообразно.



**Что нельзя делать при ношении одноразовой маски?**

Чтобы обеспечить себе максимальную защиту, следует следить за тем, чтобы маска достаточно плотно прикрывает наружные органы дыхания. Иначе польза от ее ношения сводится к нулю.



Не следует дотрагиваться руками до маски при ее ношении, открывать нос или стягивать ее на подбородок. Не нужно завязывать изделие крест на крест.

Очень важно помнить, что обычная медицинская маска – это одноразовое изделие, которое не следует надевать повторно. Люди, находящиеся в общественных местах долгое время, должны менять маски на новые через каждые 2-4 часа.

В случае, если возникла необходимость дотронуться до лица, руки предварительно нужно обработать антисептиком или хорошо помыть с мылом (как минимум 20 секунд).

**Как снять маску правильно?**

При ношении маски следует помнить, что на ее поверхности могут скапливаться болезнетворные бактерии и вирусы. Чтобы при снятии маски они не попали на лицо или руки, ее следует снимать надлежащим образом и сразу утилизировать.



Снимать защитную маску нужно чистыми руками, развязав узелки или подцепив одну из резиновых петелек. Не дотрагиваясь до самой маски, ее нужно перенести в полиэтиленовый пакет или сразу выбросить в закрытую урну. После утилизации также нужно тщательно промыть руки.