**Рекомендации по использованию медицинских масок**

Основным путем  передачи вируса гриппа типа А (H1N1)-09pdm от  человека человеку является вдыхание капель, выделяемых при разговоре, чихании или кашле.

Любой человек, близко контактирующий с другим человеком, имеющим гриппоподобные симптомы (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах и т.д.) на расстоянии менее метра, подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель.

Многие люди в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ носят маски дома или в общественных местах, особенно если они находятся в близком контакте с человеком, имеющим гриппоподобные симптомы, например: при уходе за членами семьи.

Использование маски может позволить человеку с симптомами гриппоподобного заболевания прикрыть рот и нос с тем, чтобы задержать выделяемые воздушно-капельные массы. Эта мера, является частью правил поведения при кашле.

Однако, неправильное использование масок в действительности может повысить риск передачи вместо того, чтобы снизить его. Если Вы используете маски, то эту меру следует сочетать с другими общими мерами, способствующими предотвращению  передачи гриппа от человека человеку. Важно помнить, что выполнение нижеследующих общих мер может быть также важными для предотвращения распространения гриппа.

**Для здоровых людей:**

- соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) при общении с человеком, имеющим симптомы гриппоподобного заболевания;

- избегать многолюдных мест или максимально сократить время пребывания в них;

- стараться не прикасаться ко рту и носу;

- соблюдать гигиену рук - чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе3, особенно в случае прикосновения ко рту, носу и потенциально контаминированным поверхностям;

- насколько это возможно, сократить время близкого контакта с людьми, которые могут быть больны;

- увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывая окна.

**Для людей с симптомами гриппоподобного заболевания:**

- при плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации лечащего врача;

- по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (по крайней мере, 1 метра);

- закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами для сдерживания выделений из дыхательных путей. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мыть руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей;

- увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывая окна.

**При ношении масок большое значение имеют их правильное использование и утилизация, позволяющие повысить их возможную эффективность и избежать увеличения риска передачи заболевания, связанного с неправильным использованием масок**.

**При ношении маски следует:**

- аккуратно надеть ее так, чтобы она закрывала рот и нос, и укрепить так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше;

- при использовании маски старайтесь не прикасаться к ней: прикоснувшись к использованной маске, например при ее снятии или умывании, вымойте руки водой с мылом или с использованием средства для дезинфекции рук;

- заменяйте использованную на новую чистую, сухую маску, как можно чаще, но не реже, чем 1 раз в 2 часа;

- не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования;

- выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.