**Медицинские маски: как правильно носить**

В сети Интернет появляются объявления о продаже многоразовых масок, выполненных из тканых материалов. При этом указанные маски не являются медицинским изделием и не сопровождаются инструкцией по применению.

Важно помнить, что многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. Функция маски - задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

**ВАЖНО!** Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях.

Прежде всего маски предназначены для тех, кто уже заболел: маска удерживает на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека. Таким образом в воздух попадает значительно меньше вирусных частиц и опасность инфицирования для окружающих снижается.

Кроме того, маску должны носить люди, оказывающие медицинскую помощь заболевшим и осуществляющие уход за ними.

Здоровые люди могут использовать маску при посещении публичных мест, общественного транспорта, но эффективность маски в таких ситуациях не доказана.

**ВАЖНО!** Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.

**Ватно - марлевая повязка своими руками: рекомендации к применению**

В период начала эпидемии ОРВИ и гриппа для тех, кто вынужден, исходя из характера своей работы, общаться с большим количеством людей (продавцы магазинов, аптеках, библиотекари, медицинские работники, кондукторы и т.д.) вводится масочный режим. Повышенный спрос на одноразовые маски вызывает их дефицит в аптечной сети. Пора вспомнить старый, проверенный веками способ, сшить марлевую маску своими руками. Ватно-марлевая повязка является самым простым и доступным средством защиты дыхательных путей от различных бактерий и инфекций. Также она необходима, когда кто-нибудь из семьи уже заболел, и вы не хотите, чтобы остальные члены семьи заразились.

**Для чего нужна и когда используют?**

**Рекомендации к применению:**

- Защита от болезней, передающихся воздушно-капельным путем (грипп, дифтерия, коклюш).

- При проведении хирургических операций.

- Высокое содержание в воздухе пыли, дыма, смога. Марлевое изделие следует увлажнить водой.

- При пожаре поможет защититься от ядовитых продуктов сгорания и дыма на некоторое время.

- При бактериологической атаке, когда идет распыление ядовитых газов.

- При аварии на атомной станции средство защиты сможет обеспечить фильтрацию радиоактивной пыли.

- Заражение воздушной среды парами аммиака или хлора.

Изделие можно носить 3-4 часа, после чего его утилизируют. Если повязка использовалась для защиты от аммиака или хлора, то её необходимо сжечь.

**Требования к материалу**

Вата должна быть из натурального 100% хлопка, без примесей синтетики и хлора для отбеливания. В ней не должны содержаться короткие волокна, которые при вдохе могут попасть в легкие. Перед применением её можно несколько раз встряхнуть напротив источника света. Если в воздухе останется мелкая пыль, то вату лучше не использовать.

Марля должна быть достаточно плотной, чтобы обеспечивать эффективную защиту. Самыми качественными считаются бинты ГОСТ.

Синтетический материал является плохой защитой, вызывая аллергическую реакцию, раздражение и затрудняя дыхание. Качественное защитное средство лучше пошить из стерильных материалов. В готовом изделии может быть от 4 до 8 слоев. Стандартный размер ватно-марлевых повязок 15 см в высоту и 90 см в длину, из которой на завязки тратится по 30-35 см с двух сторон. Размеры изделия одинаковы для взрослых и детей.

Пошаговая инструкция по изготовлению

В разгар эпидемии в аптеках обычно начинается ажиотаж с защитными масками, поэтому лучше всего их пошить своими руками. Тем более что это не отнимет у вас много времени и сил. Одноразовая фабричная маска, приобретённая в аптеке, действует небольшой промежуток времени и её нельзя использовать вторично.

Профилактическое изделие из ваты и марли можно стирать и использовать еще несколько раз.

Теперь давайте разберемся, как изготовить ватно-марлевую повязку. Для этого вам потребуется:

- вата;

- аптечный бинт или марля;

- линейка;

- ножницы;

- иголка и нитки.

**Теперь рассмотрим более подробно, как делать ватно-марлевую повязку из бинта.**

**Вариант № 1**

Вам понадобится: 2 бинта 14 см шириной и 7 м в длину; упаковка гигиенической медицинской ваты (100 грамм). На край бинта длиной 60 см положить вату размером 14х14 см, подвернув его в бинт 3 раза. Второй бинт нужно разрезать вдоль на две части. Каждую половину скручивают для завязок, их продевают вверху и внизу, повязки зашивают. На выходе получается 12-14 повязок.

**Вариант № 2**

1. Возьмите две длинные полоски бинта 70-90 см и сверните их в 3 раза.

2. Прошейте их по всей длине. Можно наметать вручную или прострочить на машинке.

3. Возьмите 4 одинаковых заготовки марли 17х17 см. Между 2 слоями подложите ватный квадрат и сверху прикройте оставшимися 2 слоями марли. Обшейте намёточным швом по краям.

4. Подверните края внутрь на 1 см и аккуратно прострочите.

5. На готовую маску пришейте длинные завязки вдоль, чтобы одна была сверху, другая снизу. Они должны быть одинаковой длины.

**Вариант № 3**

Посередине отреза марли 100х50см поместите слой ваты 20х30см. Загните с двух сторон, длинные завязки без ваты разрежьте на две части 30-35 см от края. Они и будут служить завязками.

**Как правильно носить?**

Чтобы марлевое изделие послужило профилактикой вирусных заболеваний, нужно знать, как правильно её надевать и носить. При правильном использовании это доступное средство может надежно защитить от микробов.

- Средство индивидуальной защиты органов дыхания должно обязательно прикрывать не только нос, но и рот.

- Завязывать её нужно плотно, но не слишком туго, чтобы не было дискомфорта.

- Надевать маску нужно тогда, когда вы заходите в магазин или транспорт.

- Если вы находитесь на работе или других общественных местах, повязка меняется раз в 2 часа, иначе бактерии, от которых мы хотим защититься, будут на ней скапливаться.

- Если вы во время эпидемии пребываете дома или на улице, повязку можно менять раз в 3-4 часа.

- Не стоит выбрасывать использованное защитное средство, достаточно его постирать в горячей воде хозяйственным мылом и прогладить горячим утюгом.

- Маска должна закрывать нос, рот и подбородок. Верхние концы подвязки завязывают на затылке, нижние - на темени.

**Распространенные ошибки**

Распространенной ошибкой можно назвать долгое ношение повязки и ношение её повторно. Для здорового человека такая маска может принести вред, если её не снимать больше двух часов. Вирусы гриппа имеют настолько мизерные размеры, что они легко проходят через микроскопические просветы повязки и человек дышит этими микробами. Влага, которая образуется от дыхания, сохраняет их жизнеспособность внутри.

Носить такую повязку должен именно заболевший человек. У нас же все происходит наоборот - мы сами должны оберегать себя от бацилл, распространяемых больными в многолюдных местах. Не нужно стесняться надевать маску в общественных местах. Если вас выручит в период эпидемии ватно-марлевая повязка, то совсем неважно, была она куплена в аптеке или сделана своими руками. Своевременно принятые защитные меры для профилактики намного эффектней, чем последующее длительное лечение.