



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

CHARLES D. BAKER
Губернатор

KARYN E. POLITO
Вице-губернатор штата

MARYLOU SUDDERS
Секретарь

MONICA BHAREL, MD, MPH
Полномочный представитель

Тел.: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВОДУ ЛИЦЕВЫХ ПОКРЫТИЙ И ТКАНЕВЫХ МАСОК, 10 АПРЕЛЯ 2020 Г.

Чтобы уберечь себя и других от заражения COVID-19, можно предпринять несколько действий. Люди, у которых не наблюдается симптомов заболевания, тем не менее могут распространять COVID-19. Предотвратить распространение COVID-19 среди других людей может помочь лицевое покрытие.

- Лицевым покрытием может быть всё, что закрывает нос и рот, в том числе пылезащитные маски, шарфы и банданы.
- Не используйте маски для медицинских работников, такие как маски N95 - их следует сохранять для медицинских работников.
- Необходимо носить эти лицевые покрытия или маски в ситуациях, когда трудно сохранять социальную дистанцию в шесть футов от других людей. Например, в аптеке или продуктовом магазине.

Если вы носите тканевую маску, она должна:

- Плотно, но удобно прилегать к боковым поверхностям лица,
- Фиксироваться на ушах завязками или петлями,
- Иметь несколько слоёв ткани,
- Давать возможность дышать без ограничений, а также
- Допускать возможность стирки и машинной сушки без повреждений и изменения формы.

При надевании и снятии маски не прикасайтесь к её передней части, берите её только за завязки или ушные петли, регулярно стирайте тканевую маску. После прикосновения к маске мойте руки или обрабатывайте их дезинфицирующим средством для рук.

Не следует надевать маски на маленьких детей до 2 лет, на тех, кто страдает затруднённым дыханием, находится в бессознательном состоянии, недееспособен или иным образом не в состоянии снять маску без посторонней помощи.

Инструкции о том, как сделать свою собственную [маску из ткани](#), приведены на сайте CDC.

Помимо ношения тканевой маски, следует и далее использовать проверенные методы защиты.

- Постоянно соблюдайте социальную дистанцию, оставаясь на расстоянии 6 футов от других людей, когда вам приходится по необходимости уезжать из дома.
- Заболев, оставайтесь дома и избегайте тесного контакта с другими людьми.
- Почаще мойте руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд; при отсутствии мыла и воды пользуйтесь гелем для рук на спиртовой основе с содержанием спирта минимум 60%.
- Старайтесь не касаться глаз, носа и рта.
- Очищайте часто используемые вещи (например, дверные ручки и столешницы) бытовыми чистящими аэрозолями или салфетками.
- Кашляя или чихая, прикрывайте рот. При этом используйте салфетку или внутренний локоть, а не руки.