

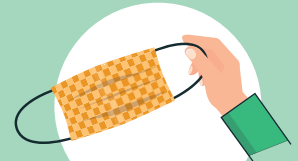
Как носить безопасно немедицинскую тканевую маску

who.int/epi-win

Что можно делать



Мойте руки, прежде чем коснуться маски



Проверьте маску на предмет повреждения и загрязнений



Скорректируйте маску для своего лица, не оставляя зазоров по сторонам



Закройте рот, нос и подбородок



Избегайте прикосновений к маске



Мойте руки перед тем, как снять маску



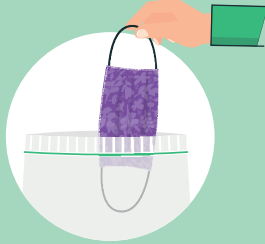
Снимите маску с помощью лямок за ушами или головой



Снимите маску с лица



Храните маску в чистом пластиковом пакете, если она чистая и сухая, и вы планируете ее использовать снова



Доставляйте маску за лямки при извлечении из пластикового пакета

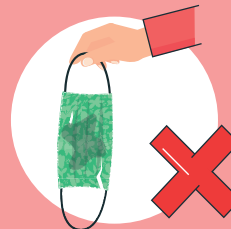


Мойте маску с мылом или моющим средством, предпочтительно горячей водой, по крайней мере раз в день



Помойте руки после снятия маски

Чего нельзя делать



Не используйте маску, которая выглядит поврежденной



Не носите не плотно прилегающую маску



Не носите маску под носом



Не снимайте маску, если есть люди в радиусе 1 метра



Не используйте маску, в которой сложно дышать



Не носите грязную или мокрую маску



Не делитесь своей маской с другими

Тканевая маска может защитить окружающих. Чтобы защитить себя и предотвратить распространение COVID-19 соблюдайте дистанцию не менее 1 метра, часто и тщательно мойте руки и избегайте прикосновений к маске и лицу.



Всемирная организация здравоохранения

Европейское региональное бюро