

Руководство по ношению тканевой маски для лица от Washington State Department of Health

COVID-19 распространяется в штате Вашингтон. Лица с COVID-19 могут распространять вирус, даже если заболевание протекает бессимптомно или они не знают, что заболели.

Washington State Department of Health (Департамент здравоохранения штата Вашингтон) требует, чтобы вы носили тканевую маску для лица, когда вы находитесь в общественном месте, где нет возможности соблюдать дистанцию в шесть футов (или два метра) от окружающих. Вы должны носить тканевую маску для лица в таких общественных местах, как продуктовые магазины, аптеки, хозяйственные магазины, поликлиники и пр. Вы также должны носить тканевую маску для лица, если вы не можете постоянно находиться на расстоянии шести футов (или двух метров) от окружающих вас людей.

[Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#), Центры по контролю и профилактике заболеваний) также рекомендуют надевать тканевую маску для лица. Тканевые маски для лица могут помочь предотвратить распространение COVID-19. Когда вы носите тканевую маску для лица, вы помогаете защитить окружающих.

Сама по себе тканевая маска для лица не предотвратит распространение COVID-19. Вместе с использованием тканевой маски для лица, частым мытьем рук с мылом и водой, а также применением дезинфицирующего средства для рук на спиртовой основе, вам по-прежнему необходимо соблюдать дистанцию в шесть футов (или двух метров) до лиц, которые не являются членами вашего домохозяйства.

Руководство

Для защиты себя и других от COVID-19:

- носите тканевую маску для лица в общественных местах;
- чаще мойте руки с мылом и водой;
- мойте руки перед тем, как прикоснуться к глазам, носу и рту;
- мойте руки до и после того, как вы надели, сняли или поправили тканевую маску для лица;
- держитесь на расстоянии шести футов (или двух метров) от лиц, которые не являются членами вашего домохозяйства;
- держитесь подальше от заболевших людей;
- оставайтесь дома, если вы заболели.

Часто задаваемые вопросы

Что такое тканевая маска для лица?

Тканевая маска для лица — это ткань, которая закрывает нос и рот. Например:

- сшитая маска, которая крепится вокруг головы или за ушами с помощью завязок или ремешков;
- ткань, свернутая в несколько слоев и обвязанная вокруг головы;
- маска, изготовленная из различных материалов, таких как хлопок, флис или лен;
- маска может быть как фабричная, так и самодельная.

Если вы сами хотите сшить маску, перейдите по ссылке: [как сшить тканевую маску для лица](#)

Не используйте респираторы N95 или хирургические маски в качестве защиты для лица. Они нужны работникам сферы здравоохранения и служб первой помощи.

Тканевые маски для лица останавливают распространение COVID-19?

Тканевые маски для лица могут сократить объем выделения вирусных частиц в воздух, когда инфицированный COVID-19 человек говорит, кашляет или чихает. Тканевые маски для лица позволяют предотвратить распространение COVID-19, даже если вы не думаете, что у вас COVID-19.

Кто должен носить тканевые маски для лица?

Большинство людей должны носить маски для лица в общественных местах. Носите тканевые маски для лица в общественных местах как внутри помещений, за исключением случаев, когда вы принимаете пищу, так и на улице, когда вы не можете находиться на расстоянии шести футов (или двух метров) от окружающих.

Некоторые категории лиц не должны носить тканевые маски для лица:

- дети до двух лет;
- лица с ограниченными возможностями, которые:
 - лишают их возможности без проблем надевать или снимать маски;
 - лишают их возможности общения во время ношения маски;
- лица с респираторными заболеваниями или проблемами с дыханием;
- лица, которым противопоказано носить маски со стороны врачей, юристов или психиатров.

Когда я должен носить тканевую маску для лица?

Вы должны носить тканевую маску для лица, когда вы находитесь в общественных местах, где есть другие люди; особенно это касается помещений.

Вам не нужно носить тканевую маску для лица в своем доме, когда рядом люди, с которыми вы совместно проживаете, или когда вы один в своей машине. Вам не нужно носить маску, когда вы тренируетесь на открытом воздухе, а вокруг достаточно свободного места. В любом случае следует всегда иметь при себе маску на случай, если вы встретите других людей.

Как мне ухаживать за тканевой маской для лица?

Стирайте маску после каждого использования, по крайней мере, один раз в день. Используйте моющее средство и горячую воду. Полностью высушите маску при высокой температуре, используя сушилку. Если у вас нет сушилки, положите маску под прямые солнечные лучи, при наличии такой возможности. Если вам необходимо повторно использовать маску перед стиркой, вымойте руки после того, как вы снова надели ее, и не касайтесь своего лица.

Выбрасывайте тканевые маски для лица, если:

- они больше не прикрывают нос и рот;
- они растянулись или не держатся на лице;
- их завязки или петли повреждены;
- если в ткани есть отверстия или разрывы.

Дополнительная информация и ресурсы относительно COVID-19

- [Эпидемия нового штамма коронавируса 2019 года \(COVID-19\), WA State Department of Health](#)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\) \(Программа по борьбе с коронавирусом \(COVID-19\) штата Вашингтон\)](#)
- [Поиск местного или окружного отдела здравоохранения](#) (только на английском языке)
- [CDC коронавирус \(COVID-19\)](#) (доступно на нескольких языках)
- [Использование тканевых масок для лица, чтобы помочь замедлить распространение COVID-19 \(CDC\)](#) (доступно на нескольких языках)
- [Как сделать удобную маску для людей с особенностями слуха \(HSDC\)](#) (только на английском языке)

Остались вопросы о COVID-19? Позвоните на нашу горячую линию: **1-800-525-0127**. Чтобы воспользоваться услугами переводчика **нажмите #** после того как вам ответят и **произнесут ваш язык**. (время работы: с 06:00 до 22:00) Для получения информации относительно здоровья, анализов на COVID-19 и их результатов обращайтесь к своему поставщику медицинских услуг.

Запросить этот документ в другом формате можно по телефону 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 ([Washington Relay](#)) или по электронной почте civil.rights@doh.wa.gov.