

Всё о Коронавирусе

Часть 2

Защити себя и других



Оглавление

Почему люди ходят в масках?	4
Где носить защитную маску?	5
Для чего носить защитную маску?	6
Какие маски бывают?	8
Куда девать использованные маски?	11
Какие маски защищают Вас лучше?	12
Как надеть медицинскую маску?	13
Как снять медицинскую маску?	15
Правила ношения медицинской маски	16
Словарь	18
	3

Почему люди ходят в масках?

В магазинах и на улице

Вы видите людей в масках.

В больницах и поликлиниках

врачи и больные люди носят маски.

Люди защищаются от рас-про-стра-не-ни-я Коронавируса.

Коронавирус – это очень заразная болезнь.

Поэтому Всемирная организация здра-во-ох-ра-не-ни-я

просит всех людей носить защитные маски.

Это очень важно:

защитить себя и других людей

от рас-про-стра-не-ни-я Коронавируса.

4



Где носить защитную маску?

Защитную маску носите
в общественных местах,
где много людей:

- в магазине или аптеке
- в вашем **Центре** или поликлинике
- на работе или в мастерской
- в общественном транспорте.

В таких местах обязательно надевайте маску.

Перчатки надевайте по желанию.



Для чего носить защитную маску?

Маска не защищает Вас полностью от попадания Коронавируса в рот и в нос.

Ваша маска хорошо защищает других людей.

Она задерживает капельки слюны, когда Вы разговариваете или чихаете.

Вы можете быть заражены Коронавирусом и при этом чувствовать себя здоровым.

Вы можете даже не знать о том, что передаёте вирус другим людям.

Без маски вы заразите Коронавирусом других людей.



Помните об основных правилах безопасного общения:

- здоровайтесь словами или кивком головы
- разговаривайте на расстоянии двух шагов друг от друга
- откажитесь от встреч с друзьями.

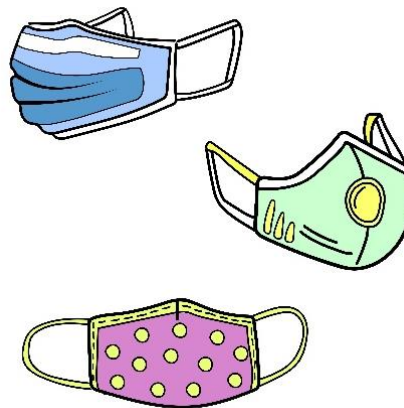
Для общения с близкими и друзьями используйте:

- Вайбер
- Скайп
- Ватсап
- Телеграмм.

Какие маски бывают?

Защитные маски бывают:

- Медицинские
- Специальные
- Тканевые маски.



Тканевый маски шьют на фабрике.

Тканевую маску Вы можете сшить самостоятельно.

Медицинская маска защищает от вирусов,
которые передаются по воздуху.

Медицинская маска – это прямоугольник
из мягкой специальной ткани.

На маске есть небольшие складки.

Эти складки при надевании расправляются,
и маска хорошо закрывает лицо от глаз до шеи.

К маске с двух сторон прикреплены резинки.

Медицинская маска предназначена
для защиты рта и носа.

Медицинскую маску можно купить
в аптеке или в магазине.

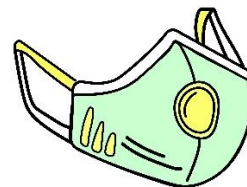


Специальная маска или респиратор.

Она похожа на маленький противогаз.

Вы можете встретить специальные маски с клапаном.

Пример такой маски на рисунке.



Специальная маска плотно прилегает к лицу.

Поэтому она лучше защищает Вас

от попадания вируса.

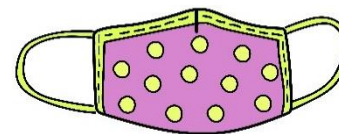
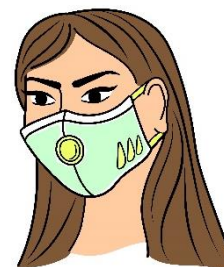
Тканевые маски – это маски,

которые шьют на фабрике.

Вы можете сшить тканевую маску своими руками.

Советы по шитью маски

Вы найдёте в интернете.



Куда девать использованные маски?

Медицинские и специальные маски являются одноразовыми.

Это значит, что Вы используете их только 1 раз.

После использования Вы их выбрасываете.

Тканевую маску можно использовать много раз.

Стирайте маску после каждого использования.

Если Вы не стираете маску:

- вирусы остаются на маске, и Вы можете заболеть
- Вы не защищаете себя и других людей от Коронавируса.



Маски стирайте в стиральной машине при температуре воды 60 градусов и больше.

Лучше всего стирать маски в горячей воде, при температуре воды 95 градусов.



Какие маски защищают Вас лучше?

Медицинские и специальные маски защищают лучше, чем тканевые маски.

Тканевые маски защитят Вас, если Вы соблюдаете основные правила:

- безопасного общения
- и мытья рук после возвращения домой.

Как надеть медицинскую маску?

1. Сначала вымойте руки с мылом.

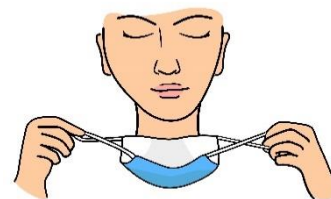
или протрите их специальным средством для обработки рук.



2. Возьмите маску за резинки так,
чтобы Вы видели белую сторону.

Носовой фиксатор должен быть сверху.

Голубую сторону маски Вы не видите.



3. Приложите маску белой стороной к лицу,
где у Вас нос и рот.

4. Растяните резинки и закрепите их за ушами.



5. Отпустите резинки.

6. Прижмите **носовой фиксатор** пальцами к носу.



7. Растяните складки маски вверх.

от под-бо-род-ка до глаз.

8. Расправьте маску:

- под глазами
- на подбородке.



Как снять медицинскую маску?

Чтобы снять маску,
потяните за резинки в разные стороны.

Держите маску только за резинки.

Не прикасайтесь к грязной маске руками.

Выбросьте маску в мусорное ведро.

После снятия маски вымойте руки с мылом.



Правила ношения медицинской маски

Маска плотно прилегает к лицу со всех сторон.

Меняйте маску через 2 часа на новую.

Если маска намочла от кашля, чихания или дыхания, замените её на другую.

Не используйте маску второй раз.

Не стягивайте маску на под-бо-ро-док.



Не прячьте маску в карман, чтобы снова её надеть.

Не трогайте маску руками,
когда она у Вас на лице.

Даже если Вы носите маску, очень важно:

- хорошо мыть руки с мылом
- держаться на расстоянии от других людей
- меньше встречаться с другими людьми.

Берегите себя и других людей!



Словарь

Н

Носовой фиксатор – это мягкая металлическая полоска.

Носовой фиксатор есть в верхнем крае медицинской маски.

С помощью носового фиксатора медицинская маска хорошо прилегает к лицу.

Ц

Центр – это территориальный центр социального обслуживания населения, ТЦСОН [читается: тэ-цэ-сэ-он].

В Центрах люди с инвалидностью:

- интересно проводят время
- учатся ухаживать за собой
- занимаются физкультурой.

Текст брошюры пераведён на ясны́й язык
спецыялістамі арганізацыі Гід па жыцці
Татьяной Гришан і Веронікай Ковалёвай
пры ўчастыі экспертаў-ацэнчыкаў:

Елены Елховой

Павла Елхова

Віталія Насенніка

Дары Победённой

Эдуарда Смольскаго

Артёма Чырвы.

Рысункі дызайнера Анастасіі Коноваловай.

Гід па жыцці

Грамадскае аб'яднанне «Беларуская асацыяцыя
дапамогі дзецям-інвалідам і маладым інвалідам»