



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

## **Ношение маски или индивидуальных средств защиты лица при бронхолегочной патологии.**

### **Введение**

Власти многих стран по всей Европе рекомендуют носить маску для лица, при выходе из дома или посещении общественных мест, где невозможно поддерживать социальное дистанцирование, например, в транспорте или в супермаркетах. Это было рекомендовано для ограничения распространения COVID-19, в качестве самой простой меры по прекращению эпидемии.

Люди с заболеваниями легких задают нам много вопросов и обеспокоены, зачем нужны маски для лица, поможет ли им маска, и какой тип маски для лица лучше всего подходит для них. Чтобы ответить на данные вопросы мы сформировали данный документ и надеемся, что представленная ниже информация будет полезной.

### **Почему нам советуют носить маски или индивидуальные средства защиты лица?**

Национальные власти рекомендуют нам носить маски для лица, как средство предотвращения распространения коронавируса. Это обеспечивается путем удерживания частиц капель от кашля и чихания, которые могут переносить вирус. При кашле выделяются капли, которые могут оседать на поверхностях или быть вдыхаемы другими людьми. Таким образом, ношение маски может помочь защитить других, если вы сами инфицированы.

Это важно для людей с заболеваниями легких, поскольку симптомы COVID-19 могут быть очень похожи на симптомы различных заболеваний дыхательных путей. Поскольку многие заболевания легких вызывают кашель, лица с подобной патологией могут с большей вероятностью иметь кашель, а это означает, что у них больше шансов передать вирус, в случае, инфицирования COVID-19.

### **Какие бывают виды индивидуальных средств защиты лица?**

Есть несколько основных типов индивидуальных средств защиты лица, масок или респираторов, которые Вам, возможно, знакомы:

- Маски для лица - к ним относятся все, от тканевых масок до шарфов или любого фрагмента ткани, которым вы закрываете нос, рот и подбородок. Шарфы, как правило, изготавливаются из рыхлого трикотажа и вряд ли способны обеспечить надежную защиту. По возможности сложите материал несколько раз, чтобы капельки могли проходить сквозь ткань. Подобное покрытие следует тщательно мыть после каждого использования.



Тканевые маски, подобные изображенным на изображении слева, можно купить или изготовить самостоятельно. Они должны закрывать рот, нос и подбородок и фиксироваться шнурком или резинкой, создавая барьер между Вами и другими людьми, они могут помочь ограничить выделение капель при кашле или чихании.



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

Их следует тщательно стирать после каждого использования, необходимо следовать приведенным ниже инструкциям по надеванию и снятию масок, чтобы предотвратить загрязнение.

- Медицинские / хирургические маски

В каждой стране будет свое собственное руководство о том, кто должен или не должен их носить. Наш совет здесь предназначен только для общего руководства.

Хирургические маски обеспечивают хорошую защиту и состоят как минимум из трех слоев синтетического нетканого материала, создавая высокий уровень защиты. Медицинские маски обычно предназначены для тех, кто ухаживает за людьми с подозрением на инфекцию COVID-19. Некоторые страны могут также рекомендовать, чтобы их использовали лица с сопутствующими заболеваниями, люди старше 60 лет и все, кто испытывает симптомы, которые могут быть COVID-19. В этой ситуации ELF поддержит ваш выбор, если он соответствует правилам вашей страны.



- Респираторы, такие как: FFP2 (N95), FFP3 (N99)

Они обеспечивают наиболее высокий уровень защиты и разработаны специально для определенных групп, таких как медицинские работники, которые работают в прямом контакте с людьми с COVID-19. Они должны иметь плотный контакт с лицом, путем проведения теста на прилегание, и рекомендованы для индивидуального использования, исключая использование другими людьми. Несмотря на то, что маски и респираторы медицинского уровня

обеспечивают высокий уровень защиты индивидуума, они не защищают полностью. Чем дольше Вы носите маску, тем ниже уровень защиты, а при неправильном ношении уровень защиты значительно снижается. Вы всегда должны [строго следовать инструкции](#) по надеванию, ношению и снятию масок, индивидуальных средств защиты лица или респираторов.



### **Как безопасно пользоваться маской/индивидуальным средством защиты лица**

- Вымойте руки перед тем, как надеть маску.
- Убедитесь, что маска целостна и не имеет повреждений; в противном случае не используйте маску.
- Убедитесь, что маска закрывает рот, нос и подбородок. Убедитесь, что по бокам нет зазоров.
- Не прикасайтесь к маске во время ношения.
- Смените маску, если она станет грязной или мокрой.
- Перед снятием маски вымойте руки.
- Чтобы снять маску, снимите ее за ушные петли, не касаясь передней части маски.
- Вымойте руки после снятия маски.



ВОЗ имеет ряд полезных советов о том, как носить и снимать маски и как содержать их в чистоте: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

### **Обеспечивают ли маски какую-либо защиту носящему их индивидууму?**

Маски для лица (или тканевые маски) не имеют на сегодняшний момент достаточных доказательств, чтобы делать выводы, обеспечивают ли они защиту владельцу; хотя вполне вероятно, что они ее предоставляют. Однако они помогают защитить других лиц, предотвращая распространение капель, которые могут переносить вирус, если он у Вас есть.

Хирургические маски обеспечивают некоторую защиту пользователя, однако уровень защиты снижается по мере ее эксплуатации.

При неправильном использовании защитных покрытий и масок они не обеспечивают защиты.

Вот почему очень важно следовать рекомендациям [Всемирной Организации Здравоохранения \(ВОЗ\) по надеванию, ношению и снятию масок.](#)

### **Что рекомендует Всемирная Организация Здравоохранения?**

В рекомендациях Всемирной организации здравоохранения по ношению масок говорится следующее: «Ношение медицинской маски может ограничить распространение некоторых респираторных вирусных заболеваний, включая COVID-19. Однако одно лишь использование маски недостаточно для обеспечения надлежащего уровня защиты. Следует принять другие



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

меры, такие как физическое или социально дистанцирование, гигиена рук, дезинфекция и уборка мест, где происходит частый контакт с людьми.

**У меня есть заболевание легких, опасно ли для меня ношение маски / индивидуального средства защиты лица?**

Нет, ношение маски для лица даже при заболевании легких не должно причинять вреда Вашему здоровью. Вы можете их носить.

**Я беспокоюсь о том, что у меня перехватит дыхание, если я ношу маску / индивидуальное средство защиты лица? Что мне делать?**

Очень важно защитить себя, не создавая дополнительного чувства дискомфорта, но также важно защищать других и соблюдать правила в Вашей стране. Есть несколько вещей, которые могут помочь Вам не испытывать дискомфорт, связанный с использованием маски / индивидуального средства защиты лица:

- Во-первых, важно знать, что с медицинской точки зрения маски для лица безопасны для людей с заболеваниями легких.
- Уточните у Ваших властей, допустимо ли закрывать лицо, например, при помощи шарфа - некоторым людям с заболеваниями легких легче дышать таким образом и они испытывают меньше неудобства.
- После того, как Вы начнёте использовать маску для лица, привыкайте к ней постепенно.

Примерьте ее, пока находитесь дома. Привыкайте к своим ощущениям и к дыханию через маску. В случае возникновения затруднений, Вы можете легко снять маску/индивидуальное средство защиты лица и дышать привычным для Вас образом.

Как только вы начнете чувствовать себя комфортно в маске, попробуйте носить ее немного дольше и пройти небольшое расстояние по дому. Это поможет вам привыкнуть к более затрудненному дыханию через маску/индивидуальное средство защиты лица

- Как только Вы почувствуете себя комфортно в маске для лица, находясь дома, Вам станет удобнее носить ее на улице.

**Я пытался привыкнуть к маске/индивидуальному средству защиты лица, и не смог, что мне делать?**

Если Вы абсолютно не можете носить маску/индивидуальное средство защиты лица, но ваша страна сочла это обязательным, Вам следует проверить, есть ли какие-либо исключения для людей, живущих с заболеваниями легких, позволяющие не носить маску. Во многих странах действует подобная система, но они могут быть не очень ясны в отношении нее, поэтому внимательно проконсультируйтесь с местными властями или представителями респираторной организации. Если в вашей стране ношение маски/индивидуального средства защиты лица не является требованием законодательства, то можно выйти из дома без нее. Вы всегда должны учитывать риски, и если вы испытываете симптомы COVID-19 или контактировали с кем-то,



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

имеющим симптомы, Вам не следует выходить из дома на время, рекомендованное Вашим правительством.

### **Должен ли я носить маску для лица на работе?**

Требования к использованию масок или индивидуального средства защиты лица на работе, зависят от характера работы, которую Вы выполняете, и от страны, в которой Вы проживаете. Работодатель всегда должен руководствоваться требованиями к Вашему рабочему месту.

### **Можно ли стирать маску/индивидуальное средство защиты лица?**

Тканевые маски можно носить повторно, однако, их необходимо стирать после каждого использования. Хирургические маски одноразовые, их следует надевать только один раз и безопасно утилизировать после ношения.

### **Как долго я могу носить маску/индивидуальное средство защиты лица?**

Продолжительность ношения маски не обязательно должна зависеть от времени. Если маска стала влажной или грязной, ее следует снять и заменить чистой сухой маской.

### **Что делать, если мне нужно долго носить маску, если я в поездке или на работе?**

Если Вам нужно будет носить маску в течение длительного времени, мы рекомендуем взять с собой запасную маску или более на более длительный период времени. Таким образом, Вы сможете вымыть руки и сменить маску вместо того, чтобы носить влажную маску, которая не будет столь эффективной.

### **Как я могу быть уверен, что приобретенное мною средство защиты надежно и обеспечивает необходимый уровень защиты?**

В настоящее время не существует законодательства, регулирующего процесс изготовления снять масок/индивидуальных средств защиты лица, и все еще продолжаются исследования, отвечающие на вопросы, какое сочетание тканей лучше всего.

- Ищите маски более высокого качества, которые состоят как минимум из трех слоев ткани.
- Избегайте растягивающихся материалов, поскольку со временем это может привести к увеличению промежутков между волокнами.
- Ищите плотные ткани или нетканые материалы, такие как полипропилен.



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

- Убедитесь, что маска плотно прилегает к подбородку, носу и рту и не имеет промежутков по краям.
- Убедитесь, что материал не поврежден.
- Убедитесь, что Вы можете дышать через маску.

**Не многие люди в моей стране носят маски/индивидуальных средств защиты лица; насколько уместно их использовать мне, если другие этого не делают?**

Да, если вы можете, обязательно продолжайте носить маску для лица в соответствующих ситуациях, например, когда невозможно дистанцироваться в общественных местах, особенно если Ваши национальные административные органы рекомендуют это.

**Должен ли я носить перчатки?**

Тщательное мытье рук - лучший способ защитить себя и других от коронавируса.

Вирусный агент может оказаться на перчатке, которую затем Вы будете использовать для прикосновения к объектам и, возможно, к лицу. Снятие перчаток также создает дополнительную возможность загрязнения рук, даже если вы этого не осознаёте. Обычно мы не рекомендуем носить перчатки.

Некоторые страны Европы сделали обязательным использование перчаток, например, при работе со свежими продуктами в супермаркете. Если это так в вашей стране, вы должны соблюдать действующие правила.

**Существует ли негативное воздействие на окружающую среду одноразовых масок и перчаток?**

Увеличилось количество пластиковых отходов из-за увеличения одноразовых масок и перчаток. В этой ситуации общественное здоровье должно быть приоритетом. Мы можем сократить количество пластиковых отходов, не используя ненужные материалы, например перчатки. Перчатки не защищают вас от COVID-19, и люди не должны их носить, если это специально не рекомендовано.

Мы также должны быть уверены, что ответственно утилизируем данные предметы в мусорные ведра, а не оставляем их в общественных местах, не выбрасываем на улицу или из окон автомобилей. Это также снизит риск заражения других людей.

Маски для лица можно стирать и использовать повторно, поэтому они лучше подходят для безопасности окружающей среды, чем хирургические маски.



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

### **Как изготовить средство защиты для лица?**

В Интернете существует много ресурсов о том, как делать тканевые маски.

<https://www.gov.uk/government/publications/how-to-wear-and-make-a-cloth-face-covering>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>

Чем больше слоев ткани на лицевом покрытии, тем выше уровень фильтрации. ВОЗ рекомендует, чтобы в идеале они состояли как минимум из трех слоев и изготавливались из плотных или нетканых материалов. По возможности избегайте использования эластичных материалов, таких как спортивная одежда, поскольку растяжение приведет к образованию более крупных отверстий в ткани и уменьшит ее способность фильтровать воздух.

### **Дальнейшие вопросы?**

Если у вас есть какие-либо другие вопросы о ношении масок или индивидуальных средств защиты лица, свяжитесь с нами: [info@europeanlung.org](mailto:info@europeanlung.org)