

# Всё о Коронавирусе

Часть 2

Защити себя и других



## Оглавление

Почему люди ходят в масках?	2
Где носить защитную маску?	3
Для чего носить защитную маску?	4
Какие маски бывают?	5
Куда девать использованные маски?	8
Какие маски защищают Вас лучше?	9
Как надеть медицинскую маску?	10
Как снять медицинскую маску?	11
Правила ношения медицинской маски	12

## 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.



## Где носить защитную маску?

Защитную маску нужно носить там, где много людей:

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

В такие места выходить без маски и перчаток опасно.



## Для чего носить защитную маску?

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

Но 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.



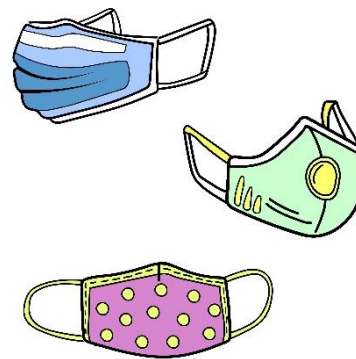
Помните об основных правилах безопасного общения:

- здоровайтесь словами или кивком головы
- разговаривайте на расстоянии двух шагов друг от друга
- откажитесь от встреч с друзьями
- используйте Вайбер, Скайп, Ватсап для разговора.

### Какие маски бывают?

Защитные маски бывают:

1. Медицинские
2. Специальные
3. Самодельные



1. Медицинская маска предназначена для защиты от инфекций, 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.



2. Специальная маска или респиратор.

Она похожа на маленький противогаз.

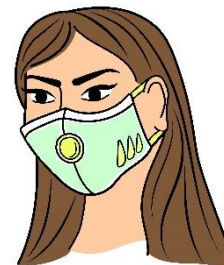
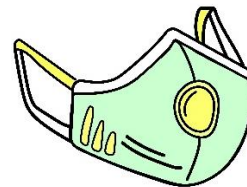
Вы можете встретить специальные маски с клапаном.

Пример такой маски на рисунке.

Специальная маска плотно прилегает к лицу.

Она защищает лицо сверху и снизу

от попадания грязи и пыли.

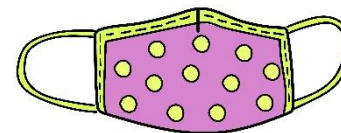


3. Самодельные маски – это маски,

которые сделаны своими руками.

Вы можете сделать маску дома самостоятельно.

В интернете есть много разных инструкций.





## Куда девать использованные маски?

Медицинские и специальные маски для носа и рта являются одноразовыми.

Это значит, что Вы используете их только 1 раз.

После использования Вы их выбрасываете.

Самодельную маску можно использовать много раз.

Вы должны стирать её после каждого использования.

Если Вы не стираете маску:

- вирусы могут оставаться на ней,  
и Вы можете заболеть
- Вы не защищаете других людей от Коронавируса.



Маски стирают в стиральной машине при температуре воды больше, чем 60 градусов.

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



### **Какие маски защищают Вас лучше?**

Медицинские и специальные маски защищают лучше, чем самодельные маски.

Но они будут защищать Вас, если Вы соблюдаете основные правила:

- безопасного общения
- и мытья рук после возвращения домой.

## Как надеть медицинскую маску?

1. Перед тем, как надеть маску, вымойте руки с мылом.

Если Вы не можете вымыть руки,

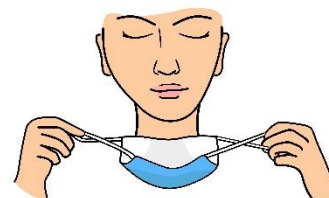
протрите их специальным средством для обработки рук.



2. Возьмите маску за резинки так,

чтобы Вы видели белую сторону.

Голубую сторону маски Вы не будете видеть.



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. Растяните складки маски вверх.  
от под-бо-род-ка до глаз.

7. Прижмите маску пальцами:

- на носу
- под глазами
- на подбородке.



### **Как снять медицинскую маску?**

1. Чтобы снять маску,  
потяните за резинки в разные стороны.
2. Держите маску только за резинки.  
Не прикасайтесь к грязной маске руками.



3. Выбросьте маску в мусорное ведро.
4. После снятия маски вымойте руки с мылом.

### Правила ношения медицинской маски

1. Маска плотно прилегает к лицу со всех сторон.  
Меняйте маску через 2 часа на новую.
2. Если маска намочла от кашля, чихания или дыхания, замените её на другую.
3. Не используйте маску второй раз.
4. Не стягивайте маску на под-бо-ро-док.



5. Не прячьте маску в карман, чтобы снова её надеть.

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

7. 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!



Текст брошюры переведен на ясный язык специалистами  
ОО «БелАПДИиМИ» Татьяной Гришан и Вероникой Ковалёвой  
при участии экспертов-оценщиков:

Елены Елховой

Павла Елхова

Виталия Насенника

Дарьи Победённой

Эдуарда Смольского

Артёма Чирвы

Рисунки дизайнера Анастасии Коноваловой



British Embassy  
Minsk



## Гід па жыцці

Общественное объединение "Белорусская  
ассоциация помощи детям-инвалидам  
и молодым инвалидам"

---

Публикация подготовлена при поддержке Фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА)  
и Правительства Великобритании