

# Как правильно пользоваться гигиенической маской

С Мая 2020 года в Швейцарии вновь открыты магазины, рынки, музеи, библиотеки и школьные учреждения (детский сад + начальные и средние школы). В июне 2020 года смогут снова открыться большинство других мест. Тем не менее, жизнь будет уже не такой как раньше.

Теперь мы все живем в новой нормальной жизни: вирус короны не должен больше распространяться. Поэтому все живущие в Швейцарии должны продолжать соблюдать правила:

- Все люди должны держаться на расстоянии друг от друга. В идеальном случае более 2 метров. Это относится также в том случае, если только 2 человека находятся рядом.

В некоторых ситуациях хорошо носить маску, которая закрывает рот и нос:

- Если вы не можете соблюдать расстояние 2 метров между вами и другими людьми. Например в общественном транспорте (автобус, трамвай, поезд).
- Вы находитесь в местах, где вы должны носить маску. Например в парикмахерской.

## Заметки относительно масок

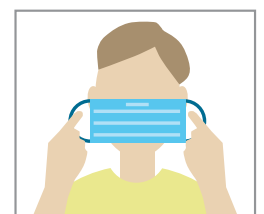
- Маска не защищает от заражения вирусом короны.
- Однако, маска может предотвратить заражение других, от уже зараженного человека. (С момента заражения до появления симптомов заболевания может пройти от 5 до 14 дней. Человек, который все еще выглядит и чувствует себя здоровым, может быть уже болен).
- Люди с бородой также могут носить маску. Важно, чтобы нос и рот были закрыты.
- Люди в очках также могут носить маску. При этом маска надевается плотно к носовой кости. Очки надеваются на маску.
- Дети не должны носить маску.

## Важно правильно использовать маску

1. Перед тем как надевать и снимать маску, всегда тщательно мойте руки.



2. Возьмите маску по бокам, за резиновые петли или ленты и держите ее перед ртом и носом. Внутренняя часть маски обычно белая, внешняя сторона окрашена (например, зеленая или синяя). Если имеется зажим для носа, жесткая и гибкая кайма, должна быть сверху.



3. Протяните петли за ушами или завяжите ленты за головой. Маска должна плотно прилегать к лицу.
4. Наденьте маску на верхнюю часть носовой кости и нижнюю часть подбородка.
5. Плотно прижмите зажим для носа (если имеется) к переносице.
6. Вот как маска сидит правильно.  
Для тех, кто носит очки важно: сначала надеть маску, затем очки. Усы и бороды могут снизить эффективность маски.
7. При ношении маски не касайтесь рта и носа.
8. Если маска влажная от воздуха которым вы дышите, ее следует заменить.
9. Осторожно снимите маску после использования. При снятии прикасайтесь только к резиновым петлям или лентам.
10. Немедленно утилизируйте маску в мусорное ведро. Использованные маски не должны лежать вокруг.

