

# Ношение маски при COVID-19: что нужно и чего не следует делать — текстовая расшифровка

[оптимистичная музыка]

[Голос диктора]

Следуйте этим рекомендациям при покупке, ношении, снятии и повторном использовании масок.

Надевайте плотно прилегающую маску, закрывающую нос и рот, если находитесь в общественных помещениях и местах скопления людей на открытом воздухе.

По возможности носите высококачественную маску. Примеры высококачественных масок — N95 или KN95, которые очень хорошо защищают от заражения воздушно-капельным путём.

Если у вас нет возможности приобрести такую маску, носите плотно прилегающую маску, состоящую как минимум из двух слоёв плотной ткани. Для повышения эффективности можно также подкладывать одноразовую маску под тканевую.

Прежде чем надеть маску, вымойте руки с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

Маска должна плотно, без зазоров прилегать ко рту и носу.

Если в маске есть металлическая проволока, зажмите её так, чтобы она прилегала к переносице.

Во время ношения не прикасайтесь к маске.

Если вы всё-таки прикоснулись к маске, вымойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

Снимая маску, не прикасайтесь к её наружной части. Снимайте маску с помощью ремешков или петель, которые закрепляются за уши или за голову.

Сняв маску, сразу же вымойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

Следуйте прилагаемым к маске инструкциям о том, когда её следует выбросить или заменить.

Стирайте тканевые маски после каждого использования и перед следующим применением дайте им полностью высохнуть.

При повторном использовании маски N95 или KN95 храните её в бумажном пакете. Не стирайте.

Не надевайте грязную, влажную или повреждённую маску.

Моя маска защищает вас, а ваша защищает меня.

Самую свежую информацию о COVID-19 см. на сайте [health.mn.gov](https://health.mn.gov).

[оптимистичная музыка]

Minnesota Department of Health  
Communications Office  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4989  
[health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](https://www.health.state.mn.us)

2/11/22 (Russian)

Для получения этой информации в другом формате позвоните по тел. 651-201-4989.