



Профилактика COVID-19: Маски

Для просмотра этого документа на других языках или в веб-формате перейдите по адресу ph.lacounty.gov/masks

Чтобы ознакомиться с самой последней версией этого руководства, посетите ph.lacounty.gov/masks.

В настоящее время ношение масок обязательно во всех помещениях общественных мест в округе Лос-Анджелес. Применяются исключения – см. пересмотренный [Указ главного санитарного врача](#) и [информацию](#) ниже.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- Уровень передачи вируса COVID-19 среди населения в округе Лос-Анджелес вырос. Риск заражения COVID-19 и развития инфекции сохранится до тех пор, пока не будет вакцинировано большее число людей. Всем людям важно носить маски в помещениях, чтобы помочь замедлить распространение вируса.
- В округе Лос-Анджелес все люди 2 лет и старше должны носить маску во всех помещениях общественных мест и на масштабных мероприятиях на открытом воздухе, независимо от того, вакцинированы они или нет. Информация о других ситуациях, где ношение масок является обязательным, приведена ниже.
- Если вы не полностью вакцинированы, ваша маска является одним из самых эффективных инструментов для защиты вас и других невакцинированных людей. Это особенно актуально, когда вы находитесь в помещении или на открытом воздухе в многолюдном месте.
- Если вы полностью вакцинированы, ношение масок в помещении предоставит вам дополнительную защиту от заражения и защитит других невакцинированных людей. Реальные данные показывают, что полностью вакцинированные люди надежно защищены от развития тяжелого заболевания и смерти при заражении COVID-19, включая заражение вариантом «Дельта». Но, судя по всему, небольшое количество полностью вакцинированных людей могут переносить бессимптомную или легкую инфекцию и заражать других. Вот почему теперь вы должны носить маску в помещениях, даже если вы полностью вакцинированы.
- Маски являются эффективным средством защиты, если они полностью закрывают ваш нос и рот и плотно прилегают к лицу по обеим сторонам и вокруг носа. Ваша маска должна состоять из двух или более слоев плотнотканого дышащего материала. Подробная информация, включая информацию о ношении [двойной маски](#), представлена ниже.

* Младенцы и дети младше 2 лет не должны носить маску. Дети от 2 до 8 лет должны носить маску только под присмотром взрослого. Ознакомьтесь с информацией о том, [кому не следует носить маску](#) и с [особыми рекомендациями для людей с трудностями в общении или определенными ограниченными возможностями](#), чтобы узнать о других исключениях.

КАК НОШЕНИЕ МАСКИ МОЖЕТ ЗАМЕДЛИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19

COVID-19 распространяется в тот момент, когда зараженный человек выдыхает капли и очень мелкие частицы, содержащие вирус. Затем эти капли и частицы могут вдыхаться другими людьми или попадать в их глаза, нос или рот.

- **Защита окружающих:** ношение маски поверх рта и носа снижает количество респираторных капель и частиц, которые вы выделяете в воздух при дыхании или разговоре.
- **Защита себя:** ношение маски поверх рта и носа также снижает количество респираторных капель и частиц, которые попадают в ваш нос, рот и легкие от других людей.



ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НОШЕНИЮ МАСОК

В округе Лос-Анджелес каждый человек в возрасте 2 лет и старше должен* носить маску во всех помещениях общественных мест, мест проведения мероприятий, собраний, в помещениях государственных и частных предприятий и на масштабных мероприятиях на открытом воздухе, независимо от своего статуса вакцинации. Также необходимо продолжать носить маску во всех видах общественного транспорта и в транспортных узлах, во всех медицинских учреждениях, исправительных учреждениях, приютах, центрах охлаждения, школах и детских садах.

Обратите внимание, что на рабочих местах сотрудники должны выполнять более строгие требования к ношению масок, установленные Cal/OSHA и Указом главного санитарного врача округа. Некоторые сотрудники могут быть освобождены от ношения масок в определенных ситуациях при условии использования альтернативных мер безопасности. Для получения

информации о требованиях к рабочим местам см. [Указ главного санитарного врача](#) и веб-страницу «[Эффективные методы работы для предприятий](#)».

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК*, независимо от статуса вакцинации, должен носить маску:

- Во всех помещениях общественных мест, мест проведения мероприятий, собраний, а также в помещениях государственных и частных предприятий в округе Лос-Анджелес
- В самолетах, поездах, автобусах, паромов, такси и машинах райдшеринга, а также во всех остальных видах общественного транспорта
- В транспортных узлах, таких как аэропорты, автовокзалы, железнодорожные вокзалы, яхтенные причалы, морские порты или другие порты, метро или другие зоны, обеспечивающие перевозку
- В медицинских учреждениях (включая учреждения длительного ухода)
- В исправительных учреждениях и следственных изоляторах округа и штата
- В приютах и центрах охлаждения
- В помещениях детских учреждений (школы K-12, детские сады, дневные лагеря и т.д.)
- На масштабных мероприятиях на открытом воздухе (мероприятиях с более чем 10000 присутствующими, например, на концертах, спортивных играх и парадах)
- В любом другом месте на открытом воздухе, где это установлено правилами предприятия или площадки

Рекомендации

- *Настоятельно рекомендуется* носить маску в помещении во время частных собраний с людьми, не проживающими с вами, если только все присутствующие не полностью вакцинированы.
- *Настоятельно рекомендуется* носить маску на многолюдных мероприятиях, проходящих на открытом воздухе (менее крупных, чем масштабные мероприятия). В частности, носите маску, когда вы стоите в очереди, чтобы войти, выйти, воспользоваться туалетом или купить еду или напитки.
- *Настоятельно рекомендуется*, чтобы дети носили маску на игровых площадках и в других местах на открытом воздухе, где они собираются, если соблюдение дистанции не является возможным или практичным.
- Если вы не полностью вакцинированы, *настоятельно рекомендуется* носить маску в многолюдных местах на открытом воздухе.
- Если вы находитесь в условиях продолжительного близкого контакта с другими людьми, которые могут быть не полностью вакцинированы, рассмотрите возможность использования более высокого уровня защиты, например, носить две маски (двойную маску) или респиратор N95. Это особенно важно, если вы не полностью вакцинированы и находитесь в закрытом помещении или на открытом воздухе в многолюдном месте.

Примечание: вы можете снимать маску, когда вы:

- Едите или пьете при условии, что вы сидите или стоите в определенном месте, например, за столом или стойкой или на месте, купленном по билету. Это означает, что вы можете ненадолго снять маску на время еды или питья, но после этого вы должны сразу же надеть ее. Вы также должны носить маску, пока ожидаете обслуживания, в перерыве между блюдами или напитками, а также пока вы сидите по окончании приема пищи или напитков.
- Находитесь в уединении в отдельном помещении или кабинете.
- Принимаете душ или плаваете.
- Оказываете или получаете услуги личной гигиены и ухода (например, уход за лицом или бритье), которые невозможны без снятия маски.

*Некоторым людям не следует носить маску, например, детям младше 2 лет, людям с определенными заболеваниями или ограниченными возможностями, а также людям, получившим указание от врача не носить маску. Дети от 2 до 8 лет должны носить маску только под присмотром взрослых. См. разделы «[Кому не следует носить маску](#)» и «[Особые рекомендации для людей с трудностями в общении или определенными ограниченными возможностями](#)».

КАКУЮ МАСКУ НУЖНО НОСИТЬ?

Существует много видов масок, которые можно носить для защиты от заражения и распространения COVID-19. Выберите маску, которая:

1. Плотно прилегает к вашему носу и подбородку и не оставляет больших зазоров по бокам, И
2. Состоит из двух или более слоев плотнотканого или нетканого материала, И
3. Комфортно садится на лице.



При выборе маски необходимо также принимать во внимание то, насколько сильная защита вам нужна. Если вы будете находиться в месте, где COVID-19 распространяется легче, вам следует носить маску, обеспечивающую наибольшую защиту, особенно если вы не полностью вакцинированы. Чем плотнее маска прилегает к лицу (герметично облегает) и чем лучше она фильтрует воздух, тем большую защиту она обеспечивает.

Вы можете получить лучшую защиту, если вы:

- Улучшите прилегание и способность фильтрации маски при помощи [двойной маски](#) (т.е. наденете тканевую маску поверх хирургической).
- Используйте респиратор N95 при условии, что он хорошо прилегает к лицу и вам комфортно его носить.

Ознакомьтесь с руководством Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) для невакцинированных людей [«Выбор маски для различных ситуаций»](#) и страницей CDPH [«Как извлечь максимальную пользу от ношения маски»](#).

ВИДЫ МАСОК

Тканевые маски

- Подлежат стирке и повторному использованию.
- Должны состоять из не менее чем двух-трех слоев моющегося и дышащего плотнотканого материала или из двух слоев с карманом для фильтра.
- Чтобы убедиться, что материал соткан плотно, посмотрите, блокирует ли он свет, если подставить его под яркий источник света.
 - Для дополнительной защиты можно носить тканевую маску ПОВЕРХ хирургической (см. [Двойная маска](#)).

Хирургические маски

Также называемые медицинскими процедурными, стоматологическими или одноразовыми масками. Некоторые хирургические маски, предназначенные для медицинского использования, находятся под контролем Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA).

- Ищите маску, состоящую из нескольких слоев нетканого материала и имеющую носовой фиксатор.
- Имейте в виду, что существуют маски, подобные хирургическим, которые могут иметь тот же вид, что и настоящие медицинские процедурные или хирургические маски, но при этом могут быть менее эффективны.
 - Совет: вы можете определить, что маска не является настоящей хирургической маской, если капнете на нее (на лицевую сторону маски) водой, и вода просочится через маску вместо того, чтобы остаться в форме капли на ее поверхности.
- Выбросите маску, если она стала мокрой или грязной или после одного дня использования, в зависимости от того, что наступит раньше.
 - Для дополнительной защиты можно носить хирургическую маску ПОД тканевой (см. [Двойная маска](#)).



Респираторы N95 и KN95

Это виды одноразовых респираторов, предназначенные для фильтрации не менее 95% взвешенных в воздухе частиц. Рекомендуется использование респираторов N95, одобренных Национальным институтом профессиональной безопасности и здоровья CDC (NIOSH), вместо респираторов KN95.

- **Респираторы N95** находятся под контролем FDA (если они предназначены для медицинских целей) и NIOSH. В начале пандемии респираторы N95 предназначались только для медицинских работников, но теперь их количества достаточно для того, что



COVID-19 – Маски

население тоже могло их использовать. Cal/OSHA требует, чтобы сотрудники, которые носят респираторы N95, провели «[проверку на пригодность](#)», чтобы подобрать подходящую модель, дизайн и размер респиратора N95. Для получения дополнительной информации см. раздел «[Респираторы N95](#)» на веб-сайте FDA.

- **Респираторы KN95** изготавливаются в Китае и схожи с респираторами N95, но изготовлены по китайским стандартам. KN95 не находятся под контролем NIOSH и могут быть менее эффективными для фильтрации воздуха. Имейте в виду, что около 60% респираторов KN95, продаваемых в США, являются подделками.

Респираторы N95 и KN95, которые хорошо и плотно прилегают к лицу, предоставляют лучшую защиту, чем тканевая или хирургическая маска, используемые по отдельности. Они могут быть менее удобными в использовании ввиду того, что обеспечивают лучшую фильтрацию воздуха. Имейте в виду, что существует много поддельных респираторов N95 или KN95.

- Респираторы N95/KN95 обеспечивают полную защиту только в том случае, если плотно прилегают к лицу:
 - Подберите подходящий размер, дизайн и модель. Респираторы с ремнями, которые фиксируются на затылке, обеспечивают лучшую герметичность, чем респираторы с ушными петлями.
 - Проверяйте герметичность каждый раз, когда вы надеваете респиратор (респираторы N95, одобренные NIOSH, содержат инструкции по проведению проверки на герметичность).
- Респираторы N95/KN95 не рекомендованы для людей с растительностью на лице, или для маленьких детей, так как они не могут обеспечить их надлежащее прилегание.
- Людям, имеющим трудности с дыханием, следует проконсультироваться со своим врачом, прежде чем надевать респиратор.
- Не носите респиратор N95/KN95 в сочетании с другой маской (т.е. не используйте двойную маску).
- Респираторы N95/KN95 предназначены для одноразового использования. Выбросите их после того, как они станут мокрыми или грязными ИЛИ после одного дня использования, в зависимости от того, что наступит раньше.
- Остерегайтесь [поддельных респираторов](#), так как они могут не обеспечить обещанную защиту.
 - Рекомендации NIOSH с информацией о [признаках веб-сайтов, продающих поддельные товары, и поддельной маркировке стандарта или сертификации](#) (с полезными фотографиями).
 - CDC – [Что нужно принять во внимание при планировании покупки респираторов из другой страны](#).

Не пользуйтесь масками, которые:

- Изготовлены из рыхлой ткани.
- Изготовлены из материала, через который тяжело дышать, например, из винила, кожи или пластика.
- Имеют клапаны, отверстия или дыры.
 - Исключение: [CDC заявляют](#), что респиратор N95 с выдыхательным клапаном, утвержденный NIOSH, может быть использован.

Использование шейных платков и шарфов не рекомендуется (если только под ними на вас не надета маска).

Для получения дополнительной информации см. «[Виды масок](#)» на веб-сайте CDC.

СОВЕТ! Рекомендуется иметь при себе несколько масок, чтобы при необходимости быстро заменить грязную маску чистой. Когда вы находитесь вне дома, носите с собой запасную маску и дезинфицирующее средство для рук. Если маска стала влажной или мокрой, замените ее чистой сухой маской.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ

Для того, чтобы маска обеспечивала наилучшую защиту, убедитесь в ее правильной посадке. Независимо от того, какого вида маску вы носите, важно, чтобы она:

- Полностью закрывала нос и рот.
- Плотно прилегала к носу, к обеим сторонам лица и к подбородку и не оставляла зазоров.

COVID-19 – Маски

Как обеспечить лучшее прилегание тканевой или хирургической маски

- Детям следует носить маску меньшего размера, хорошо прилегающую к лицу.
- Носите маску с фиксатором для носа. Это особенно полезно, если вы носите очки.
- Завяжите ушные петли узлом у края маски и заправьте лишний материал так, чтобы не оставалось зазоров. Посмотрите [видео](#).
- Используйте держатель для маски – он надевается поверх тканевой или хирургической маски, чтобы уменьшить проникновение воздуха по краям.

Наличие волосяного покрова на лице, например, бороды, может затруднить прилегание маски. Люди, имеющие бороды, могут подстричь их, использовать держатель для маски или носить двойную маску.

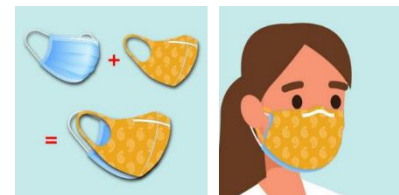


Как проверить, что маска хорошо прилегает к лицу

- Проверьте наличие зазоров, осязав края маски со всех сторон. Убедитесь в том, что воздух не попадает в подмасочное пространство по краям в обход фильтрующего материала.
- Если маска хорошо сидит на лице, вы почувствуете как теплый воздух проходит через переднюю часть маски, и сможете наблюдать, как масочная ткань колыхается при дыхании.
- Убедитесь, что вам по-прежнему комфортно дышать, и вашему обзору ничего не мешает.
- Если вам приходится постоянно поправлять маску, возможно, она вам не подходит. Попробуйте другие виды или размеры масок.

Ношение двух масок или «двойной маски»

«Двойная маска» - это когда тканевая маска надевается поверх хирургической, что обеспечивает лучшее прилегание хирургической маски и добавляет еще один слой защиты.



Важное замечание:

- Ношение двух хирургических масок неэффективно с точки зрения герметичности.
- Респираторы N95 (маски N95 или KN95) не должны использоваться в сочетании со второй маской.
- Если вы пробуете носить две маски или используете другие способы улучшить прилегание своей маски, убедитесь, что вам по-прежнему комфортно дышать, и вашему обзору ничего не мешает. Сначала проверьте маску дома.

Для получения дополнительной информации см. раздел [«Как улучшить прилегание и фильтрацию маски для уменьшения распространения COVID-19»](#) на веб-сайте CDC.

КАК НАДЕВАТЬ И СНИМАТЬ МАСКУ

Как надеть маску

- Вымойте руки перед тем, как надевать маску.
- Убедитесь, что маска правильно прилегает к лицу (см. выше).
- Убедитесь, что вам комфортно дышать.
- Как только вы начали носить маску рядом с другими людьми, старайтесь к ней не прикасаться. Если вы коснетесь какой-либо части маски, кроме ушных петель/завязок, вымойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук.

Как снять маску

- Снимите маску, взявшись за ушные петли или завязки. Не касайтесь внешней стороны маски. Она считается зараженной до тех пор, пока вы ее не постираете.
 - Для масок с ушными петлями: возьмитесь за обе ушные петли, поднимите и снимите маску.
 - Для масок с завязками: сначала развяжите нижнюю завязку, затем верхнюю, и стяните маску с лица.
- Тканевая маска – положите маску в пакет или корзину для стирки.

COVID-19 – Маски

- Хирургическая маска или респиратор (N95 или KN95) – выбросьте маску, как только она станет мокрой или заметно грязной или после одного дня использования (в зависимости от того, что наступит быстрее).
- Вымойте руки.

Как снять маску на время (например, для еды или питья)

- Снимите маску (как описано выше).
- Сложите ее пополам, соединив внешние углы.
- Уберите ее в чистый сухой пакет.
- Когда вы будете надевать маску снова, следуйте инструкциям, описанным выше, и проследите за тем, чтобы наружу была обращена та же самая сторона, что и до снятия.



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА МАСКОЙ

Тканевые маски

- Уберите мокрую или заметно грязную тканевую маску в герметичный полиэтиленовый пакет до тех пор, пока вы не сможете ее постирать. Постирайте ее как можно скорее, чтобы предотвратить образование плесени или грибка.
- Убирайте сухие тканевые маски в пакет или корзину для последующей стирки.
- Стирайте маску после каждого использования.
 - Стирайте согласно указаниям на этикетке ткани. Вы можете стирать маски в стиральной машине вместе с другим бельем с использованием обычного стирального порошка.
 - При ручной стирке используйте теплую воду из-под крана и стиральный порошок или мыло. Сполосните водой.
- Высушите маску **полностью** в сушилке или на воздухе.

Хирургические маски и респираторы (например, маски N95 и KN95)

Выбросьте маску, как только она станет мокрой или заметно грязной или после одного дня использования (в зависимости от того, что наступит быстрее).

КОМУ НЕ СЛЕДУЕТ НОСИТЬ МАСКУ

Маску не следует носить следующим людям:

- Детям младше 2 лет. Большинство детей от 2 до 8 лет могут безопасно носить маску под присмотром взрослых.
- Людям, которым небезопасно носить маску, например, тем, кто находится без сознания, недееспособным людям или тем, не может снять маску без посторонней помощи.
- Работникам в ситуациях, когда маска может создать риск здоровью, безопасности или выполнению служебных обязанностей на рабочем месте, как было установлено [оценкой рисков на рабочем месте](#).
- Любому человеку, которому врач дал указание не носить маску. Если его работа включает в себя регулярный контакт с другими людьми, он должен носить не ограничивающий его альтернативный вариант, например, защитный экран для лица с драпировкой, прилегающей к подбородку (см. [Защитные экраны для лица](#)), если его состояние здоровья это позволяет.

Примечание: сопутствующие заболевания

Большинство людей с сопутствующими заболеваниями, включая больных астмой, могут и должны носить маску, если только врач не дает им указание этого не делать. Ношение маски не уменьшает поступление кислорода к человеку и не

COVID-19 – Маски

вызывает накопления углекислого газа. Если у вас или у человека, за которым вы ухаживаете, есть сопутствующее заболевание, и у вас есть опасения по поводу ношения маски, проконсультируйтесь со своим врачом. Врач обсудит с вами преимущества и возможные риски при ношении маски.

ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ТРУДНОСТЯМИ В ОБЩЕНИИ ИЛИ ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Прозрачные маски или тканевые маски с прозрачной пластиковой панелью являются альтернативным вариантом масок для людей, которые взаимодействуют с:

- Глухими или слабослышащими людьми.
- Детьми или школьниками, которые учатся читать.
- Людьюми, которые изучают новый язык.
- Людьюми с ограниченными возможностями.



Такие маски облегчают общение. Они могут быть изготовлены вручную или куплены в магазине. Ознакомьтесь с информацией о том, [как правильно носить маску](#), чтобы обеспечить ее плотное прилегание.

Надлежащее и постоянное использование масок может оказаться сложной задачей для некоторых детей и людей любого возраста с определенными ограниченными возможностями, включая когнитивные, интеллектуальные, сенсорные и поведенческие расстройства и нарушения развития. Если вы ухаживаете за детьми и людьюми с определенными ограниченными возможностями, проконсультируйтесь с их врачом по поводу ношения маски.

ЗАЩИТНЫЕ ЭКРАНЫ ДЛЯ ЛИЦА

Защитный экран для лица – это прозрачная перегородка, которая закрывает лицо и, как правило, открыта по бокам и внизу. Защитные экраны для лица часто используются медицинскими работниками в сочетании с медицинскими масками, чтобы защитить глаза от попадания в них брызг физиологических жидкостей.

Защитный экран для лица не может использоваться вместо маски.

Защитные экраны с драпировкой

Несмотря на то, что защитные экраны для лица могут быть менее эффективны для предотвращения распространения COVID-19, чем маски, тем не менее, защитный экран для лица с драпировкой у нижнего края, которая прилегает к подбородку или заправлена в кофту или воротник, может использоваться людьюми, которые не могут носить маску из-за ограниченных возможностей или имеющегося заболевания. Более подробная информация о защитных экранах для лица с драпировкой, с изображениями, содержится в «[Ответах на часто задаваемые вопросы о защитных экранах для лица](#)» на веб-сайте Департамента общественного здравоохранения штата Калифорния (CDPH).

НЕ надевайте пластиковый защитный экран для лица на новорожденных или младенцев.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

CDPH: «[Как извлечь максимальную пользу от ношения маски](#)».

От Центров по контролю заболеваний (CDC):

- [Ваш справочник по маскам](#)
- [Виды масок](#)
- [Как улучшить прилегание и фильтрацию маски для уменьшения распространения COVID-19](#)
- [Рекомендации по ношению масок](#)