

## Консультация для родителей «Масочный режим в период самоизоляции»

С 16 мая на территории Ярославской области действует масочный режим. Он введен и в ряде других регионов России. Как заявляют в Минздраве, ношение масок позволяет снизить риск заражения инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем, в том числе новой коронавирусной инфекцией.

Нужны ли маски детям?

Ранее Роспотребнадзор рекомендовал не гулять с детьми из-за коронавируса и полностью исключить посещение с ними общественных мест. Для максимального снижения риска инфицирования в ведомстве посоветовали родителям исключить контакты детей с другими людьми. Гулять можно на приусадебных участках или в открытых лесопарковых зонах при условии, что дети ни с кем не будут общаться. В таких условиях детям, как и взрослым, маска не нужна.

В связи с распространением коронавирусной инфекции правительства многих стран разрешили не носить маски маленьким детям до двух лет, признав, что научить малышей правильно закрывать лицо нереально. К тому же маски на детях такого возраста долго не держатся или быстро приходят в негодность.

### **Вопрос-ответ**

Может ли магазин не пускать без масок и перчаток, если введен такой режим?

В Союзе педиатров России заявляют, что детям до трех лет не рекомендуется надевать маски вообще. Специалисты объясняют это тем, что подобные средства индивидуальной защиты могут затруднять дыхание, а малыши не могут объяснить, что им тяжело дышать, или сами отрегулировать правильное положение маски, чтобы не возникало затруднений при ее ношении.

**Детей старшего возраста** легче убедить носить маску. Психологи советуют объяснять им, как защищает маска и почему она нужна, чтобы они не отказывались и не боялись надевать изделие. В качестве средства защиты ребенку можно предложить альтернативу: бандану, платок, балаклаву, маску с рисунком.

При посещении общественных мест (поликлиники, стоматологического кабинета и т. д.) и общественного транспорта в условиях масочного режима детям необходимо надеть маску. Как заявили в Департаменте здравоохранения Москвы, в таких местах и взрослым, и детям необходимо находиться в маске и в перчатках — тканевых или, например, нитриловых. Так как до 31 мая включительно в Москве сохраняются временные ограничительные меры, без неотложной необходимости не стоит выводить детей на улицу и в многолюдные места.

### **Какие маски подходят детям?**

Согласно рекомендациям Роспотребнадзора, маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров. Поэтому, выбирая средство защиты для ребенка, следует учитывать размер изделия. В зависимости от возраста и строения лица медицинскую защитную маску для детей нужно подбирать и использовать так, чтобы она плотно защищала лицо и не образовывала зазоров по периметру. Только в таком случае достигается максимальный барьерный эффект.

Детские защитные и медицинские одноразовые маски предназначены для детей от 3 до 14 лет, их можно приобрести по интернету, купить в аптеке или сшить самому. Готовые одноразовые защитные детские маски имеют меньший размер (140x80 мм), чем маски для взрослых (те, как правило, размером 175x95 мм или 175x160 мм). У них полужесткий носовой фиксатор и горизонтальный фиксатор формы для создания оптимального воздушного кармана, благодаря чему обеспечивается более плотное прилегание к лицу ребенка.

**Как все знают – профилактика лучшее лекарство.** В этой статье вы узнаете о правилах профилактики и мерах предосторожности на время карантина.

По возможности не выходите с дома. Перенесите работу на дом (удалённо), учебу и другие мероприятия организовать в онлайн-режиме.

Это важный пункт, поэтому он стоит первым. Не пренебрегайте этими рекомендациями, они могут спасти вашу жизнь или родных. Не стоит выводить детей на улицу или с собой в магазин.

2. Если вы вышли в магазин, аптеку или на работу, то следуйте следующим правилам.

Наденьте маску: одноразовую (менять нужно каждые 1.5-2 часа) или ватно-марлевую маску. При наличии рекомендуем надеть защитные очки.

Держите дистанцию между людьми не менее 1 метра, ведь вы не знаете, кто болен, а кто нет.

При чихании или кашле делайте это в одноразовые салфетки, которые сразу нужно выбросить (желательно в урну с крышкой), в крайнем случае, в локоть руки.

Не плюйте и не сморкайтесь на улице.

Минимизируйте общение с окружающими, особенно на одном уровне и близко к вам. Вирус с частичками слюны, слизи может попасть к вам.

Открывайте и закрывайте двери бедром или плечом.

**Запомните! Чесать, трогать глаза, рот, нос необработанными руками, может грозить заражением!**

3. Сразу после похода в вышеуказанные места:

Открывая свой дом и заходя, постарайтесь не трогать лишние поверхности. Обязательно продезинфицируйте или выбросьте маску. Очки обработайте антисептиком.

На входе поставьте антисептик со спиртовым содержанием.

Обработайте руки антисептиком.

Снимайте одежду и обувь.

После этого обязательно помойте руки с мылом не менее 30 секунд, и обработайте снова антисептиком.

Рекомендуем так же мыть обувь после каждого похода на улицу и стирать одежду, которая соприкасалась с внешней средой. Обычной стирки будет достаточно.

Примите душ, после прихода домой.

Важно! Телефон, планшет, ноутбук, часы, украшения так же должны быть обработаны антисептиком.

4. Все продукты должны быть хорошо вымыты и термически обработаны. Не допускайте в этот период употребление морепродуктов и сырой рыбы.

Покупайте только упакованные и герметично закрытые продукты. Это касается так же овощей и фруктов, орехов.

Выполняйте эти несложные правила, так же не забудьте об укреплении своего иммунитета (Подробнее об укреплении иммунитета) и по возможности находитеcь дома.

**Будьте здоровы!**