

Руководство по использованию масок при плохом качестве уличного воздуха из-за его загрязнения от лесных пожаров или другого дыма

При плохом качестве воздуха лучший способ уменьшить воздействие загрязнения и защитить свое здоровье – это сократить время пребывания на улице и снизить интенсивность физической активности, особенно на открытом воздухе. Ношение высококачественной маски также может помочь снизить воздействие загрязнения путем отфильтровывания частиц в воздухе, если вам необходимо находиться на улице в течение длительного времени. Не все маски одинаковы, и для наилучшей защиты они должны плотно прилегать к лицу. Если вы хотите носить маску, прочтите это руководство по правильному примериванию и использованию.

Когда следует носить маску?

Если качество воздуха на улице плохое, подумайте о ношении маски, если у вас есть симптомы воздействия загрязнения воздуха, например, кашель, раздражение горла или глаз, и вы заметили, что ношение маски помогает ослабить эти симптомы.

Когда не следует носить маску?

- Когда нет возможности носить маску правильным образом (см. «Как маска должна прилегать к лицу?»).
 - Неправильное ношение маски практически не обеспечивает фильтрации и может создать ложное впечатление защищенности.
- Когда носить маску становится некомфортно или она затрудняет дыхание, например, в очень жаркую погоду или во время физической активности.
- Маску не следует носить детям младше 2 лет.

Какой тип маски наиболее подходит для уменьшения воздействия загрязнения?

- Плотно прилегающие к лицу респираторы, например N95, в целом предоставляют наилучшую защиту от загрязненного воздуха. Какой бы тип маски вы ни выбрали, важно носить ее постоянно и правильно – она должна плотно прилегать к носу, рту и подбородку.
 - По возможности выбирайте респиратор, проверенный и сертифицированный Национальным институтом охраны труда и здоровья (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH), например, N95.
 - На респираторах, сертифицированных NIOSH, нанесена маркировка, подтверждающая их подлинность.
 - N95 – самые распространенные маски этого типа, но есть и другие (например, N99, N100, P95, P99, P100, R95, R99 и R100) обеспечивающие

такую же или большую защиту. Маски N95 продаются во многих хозяйственных магазинах, магазинах бытовой техники и аптеках.

- Маски, не прошедшие испытания и сертификацию NIOSH, такие как KN95 и KF94, могут все же обеспечить некоторую защиту, но они менее эффективны против дыма и других мелких частиц, которые могут повредить легкие.
- Маски с клапанами выдоха помогут вам уменьшить воздействие загрязнения воздуха, но не предотвратят распространение инфекционных заболеваний, таких как COVID-19.
- Плотно прилегающие хирургические маски без зазоров по бокам могут обеспечить некоторую защиту, если нет альтернативы. Маски из ткани не рекомендуется использовать для защиты от загрязнения воздуха.
- Дети в возрасте 2 лет и старше могут носить маски.
 - Выберите размер маски, который лучше всего подходит для лица вашего ребенка. Некоторые респираторы, сертифицированные NIOSH, выпускаются в детских размерах. Для получения дополнительной информации см. руководство по маскам для детей и беременных, подготовленное педиатрическими специализированными группами по окружающей среде и гигиене, доступное на сайте bit.ly/pehsu-mask-guidance.
- Если у вас есть заболевания сердца или легких, посоветуйтесь со своим поставщиком медицинских услуг, какой тип маски подходит вам лучше всего.

Как маска должна прилегать к лицу?

- Следуйте всем инструкциям по эксплуатации маски, в том числе инструкции по проверке герметичности респираторов, сертифицированных NIOSH, каждый раз, когда вы их надеваете.
- Наденьте маску поверх носа и под подбородок и плотно прижмите металлическую часть маски к переносице.
- Учтите, что маски лучше всего прилегают к чисто выбритому лицу.
- Не носите маску, если через нее стало труднее дышать, внутренняя часть загрязнилась, она промокла или повредилась.
- По возможности используйте новую маску каждый день, так как большое количество дыма или загрязнений снижает эффективность фильтрации. Если у вас нет возможности использовать новую маску каждый день, то повторное ее использование все же будет полезным.

Чтобы узнать больше, ознакомьтесь с этими ресурсами:

- NIOSH: Руководство по респираторам и маскам, доступно на сайте bit.ly/niosh-mask-guidance
- Агентство по охране окружающей среды США (U.S. Environmental Protection Agency): Информационный бюллетень о дыме от лесных пожаров, доступный на сайте bit.ly/epa-wildfire-smoke
- Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): Инструкция по ношению лицевого респиратора с фильтром, доступна на сайте bit.ly/cdc-facepiece-respirator

- CDC: Руководство по защите работников и населения от дыма из-за лесных пожаров, доступно на сайте bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke

Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/health и введите в поиск «**air quality**» (качество воздуха).

1.24 Russian