



## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

# Найдите виды масок, обеспечивающих наиболее эффективную защиту

Если вам требуется носить маску на рабочем месте, ваш работодатель обязан предоставить ее вам бесплатно. Если вы работаете в помещениях или транспортных средствах с другими людьми и желаете надевать респиратор, ваш работодатель обязан предоставить вам по запросу бесплатный респиратор подходящего размера и проинструктировать о правильном его использовании, в том числе о проверке герметичности.

**Ваш работодатель не может запрещать вам носить маску или принимать меры против вас за ношение маски на рабочем месте.**



Вне зависимости от того, какую маску вы надеваете, проверьте ее посадку и отсутствие зазоров у носа и по бокам маски. Наличие зазоров значительно снижает эффективность любой маски.



- Если вы используете респиратор, ознакомьтесь с инструкцией производителя, чтобы узнать, как долго его можно носить, прежде чем выбросить.
- Если вы используете медицинскую маску, выбросьте ее после однократного использования.
- Если медицинская маска или респиратор намочили или испачкались, выбросьте их.

## Респираторы

- Респираторы N95 и KN95 предназначены для фильтрации не менее 95% мельчайших взвешенных в воздухе частиц (эффективность фильтрации респиратора KF94 составляет 94%).
- Для эффективной работы респираторы должны плотно прилегать к лицу. При каждом надевании респиратора проверяйте его герметичность. Ознакомьтесь с [инструкциями NIOSH](#), содержащими информацию о том, как надевать, снимать и проверять герметичность респиратора.
- Наличие [волосяного покрова на лице](#) препятствует плотному прилеганию респиратора и способствует снижению защиты.
- Если вы испытываете трудности с дыханием, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем надевать респиратор. Не носите респиратор в сочетании с другой маской.
- Остерегайтесь поддельных респираторов, так как они могут не обеспечить обещанную защиту. Ознакомьтесь с [веб-сайтом NIOSH](#) для получения дополнительной информации о том, как определить разрешён ли респиратор к использованию.

## Медицинские маски

- Медицинские маски (также называемые хирургическими масками или одноразовыми масками для лица) предназначены для блокировки крупных частиц. Они не предназначены для плотного прилегания к лицу или для фильтрации взвешенных в воздухе частиц.
- Эти маски имеют свободную посадку и должны быть отрегулированы для плотного прилегания к лицу, и, следовательно, более эффективной защиты.
- [Улучшите посадку маски](#), завязав ушные петли ближе к краю маски и заправив лишний материал. Или используйте держатель (скобу) для маски, чтобы уменьшить проникновение воздуха по краям.
- Двойная маска подразумевает плотно прилегающую тканевую маску ПОВЕРХ медицинской для повышения эффективности фильтрации и минимизации проникновения воздуха через зазоры. Двойная маска действует эффективнее, чем одна медицинская в отдельности.
- Ищите маску, имеющую носовой фиксатор и состоящую из не менее трех слоев нетканого или крученого материала, а также ткани мелтблаун, изготовленной, к примеру, из полипропилена.

## Тканевые маски

- Тканевые маски действуют наиболее эффективно, если они изготовлены из специализированных материалов, которые отфильтровывают мелкие частицы. Простые маски и маски-трубы, изготовленные из простого хлопчатобумажного материала, обеспечивают наименее эффективную защиту.
- Если вы планируете носить тканевую маску, ищите тканевую маску высокой степени фильтрации. Такие маски имеют специальный фильтр/слой, [протестированный](#) с целью демонстрации их эффективности. Ищите маску высокой степени эффективности (с эффективностью фильтрации частиц >95%), которая была протестирована сторонней аккредитованной лабораторией.