



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.