

COVID-19 и ношение тканевых масок

В период пандемии COVID-19 человечество столкнулось с жизненной необходимостью носить маски. В первое время использовались преимущественно одноразовые медицинские маски, изготовленные из спанбонда (пластик), которые для эффективной защиты от инфекций следует менять каждые 2 часа. Одноразовые маски относятся к категории медицинских отходов, которые должны быть утилизированы специальным образом. Учитывая, что пандемия COVID-19 уже продолжается больше года, количество использованных одноразовых масок не поддается исчислению, что может привести к экологической катастрофе, так как они очень долго разлагаются в окружающей среде. Также недостатком одноразовых масок является неплотное прилегание к лицу, что снижает защитный эффект от инфекций, передающихся воздушно-капельным и воздушно-аэрозольным путями.

В связи с этим в период пандемии COVID-19, как один из эффективных способов предотвращения распространения болезни, все больше стали применяться тканевые маски, которые чаще всего изготавливаются из натуральных материалов, не требуют частой замены, плотно прилегают к лицу, легко стираются и не нуждаются в специальной утилизации. В настоящее время, в период продолжающейся пандемии COVID-19, в целях индивидуальной защиты настоятельно рекомендуется ношение масок как взрослым, так и детям. Однако у родителей часто возникают вопросы и опасения по поводу безопасного использования тканевых масок. Ниже приводим наиболее распространенные вопросы и ответы на них.

1. Зачем носить тканевые маски в период пандемии COVID-19?

При дыхании, кашле, чихании, разговоре и пении в окружающую среду попадают капельки слюны, которые играют ключевую роль в распространении SARS-CoV-2 - вируса, вызывающего COVID-19. Тканевые маски предназначены для задерживания капель, содержащих вирус, что особенно актуально для людей, которые хорошо себя чувствуют, но не знают, что инфицированы и заразны для окружающих. По оценкам исследователей, доля заражений вирусом от бессимптомных носителей составляет примерно 50%. Также тканевые маски предупреждают вдыхание инфицированных вирусом капель теми людьми, которые их носят. Еще одно преимущество ношения тканевых масок заключается в том, что они могут ограничивать прикосновение рук ко рту и лицу (что особенно актуально для детей), тем самым также способствуя предупреждению распространения COVID-19.

2. Как правильно носить тканевые маски?

Тканевая маска должна закрывать и нос, и рот, плотно прилегать к лицу. После использования ее необходимо тщательно выстирать и высушить.

!Не забывайте мыть руки перед надеванием и снятием маски.

3. Как часто стирать тканевые маски?

Тканевые маски рекомендуется стирать ежедневно, сразу после использования. Как правило, ткань, из которой изготавливается маска, легко гладится и отпаривается.

4. Задерживают ли тканевые маски углекислый газ, который мы выдыхаем?

Конечно, нет! Тканевые маски НЕ могут задерживать углекислый газ, так как молекулы углекислого газа очень маленькие, даже меньше капель слюны. Поэтому они не могут быть задержаны воздухопроницаемыми материалами, из которых изготавливаются тканевые маски.

5. Мешает ли тканевая маска дыханию ребенка?

Существует заблуждение, что тканевые маски могут снизить доступ кислорода в легкие ребенка. Это в корне неверно! Тканевые маски, как правило, сделаны из нескольких слоев дышащих материалов, которые не блокируют поступление кислорода. Поэтому тканевые маски не влияют на дыхание ребенка. Подавляющее большинство детей в возрасте 2 лет и старше могут безопасно носить тканевые маски в течение продолжительного периода времени, например, в течение учебного дня.

6. Можно ли носить тканевые маски детям младше 2-х лет?

Детям младше 2-х лет НЕ рекомендуется носить маски, так как им может быть затруднительно снять ее без посторонней помощи. Взрослые, находящиеся рядом с детьми раннего возраста, должны соблюдать меры по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции: обязательно носить тканевые маски, осуществлять гигиену рук, соблюдать социальную дистанцию, по возможности избегая мест скопления людей.

7. Кому рекомендовано носить тканевые маски среди детей старше 2 лет?

В период пандемии COVID-19 всем детям старше 12-ти лет и взрослым рекомендуется ношение тканевых масок.

При использовании тканевых масок у детей рекомендуется подбирать маску в соответствии с размером лица ребенка. Дети в возрасте 5-12 лет уже могут понять необходимость ношения тканевых масок в местах скопления людей, что определяет возможность их применения в большинстве случаев. Детям в возрасте от 2 до 5 лет при ношении тканевых масок необходимо учитывать соотношение польза/риск. Это зависит от множества факторов: состояния здоровья, социально-коммуникативных навыков ребенка, обязательного контроля взрослых и др.

!Когда вы выходите из дома, не забудьте надеть тканевую маску, чтобы обезопасить себя и других людей.

Используемая литература:

1. World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. Geneva: World Health Organization; 2020 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331693> accessed 20 August 2020).
2. Centers for Disease Control and Prevention, 2020. Scientific Brief: Community Use of Cloth Masks to Control the Spread of SARS-CoV-2. Available online: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/masking-science-sars-cov2.html> Accessed on December 8, 2020.
3. HealthyChildren.org. Mask Mythbusters: 5 Common Misconceptions about Kids & Cloth Face Coverings. Available online: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Mask-Mythbusters.aspx> Accessed on December 6, 2020.
4. HealthyChildren.org. Masks Or Cloth Face Coverings For Children During COVID-19. Available online: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Cloth-Face-Coverings-for-Children-During-COVID-19.aspx> Accessed on 6 December 2020.
5. Moghadas SM, Fitzpatrick MC, Sah P, et al. The implications of silent transmission for the control of COVID-19 outbreaks. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2020;117(30):17513-17515.10.1073/pnas.2008373117
6. Johansson MA, Quandelacy TM, Kada S, et al. Controlling COVID-19 requires preventing SARS-CoV-2 transmission from people without symptoms. Submitted.2020.
7. Lindsley WG, Blachere FM, Law BF, et al. Efficacy of face masks, neck gaiters and face shields for reducing the expulsion of simulated cough-generated aerosols. *MedRxiv*. 2020.10.05.20207241 doi:10.1101/2020.10.05.20207241
8. Fischer EP, Fischer MC, Grass D, et al. Low-cost measurement of face mask efficacy for filtering expelled droplets during speech. *Sci Adv*. 2020;6(36):eabd3083. doi:10.1126/sciadv.abd3083
9. Verma S, Dhanak M, Frankenfield J. Visualizing the effectiveness of face masks in obstructing respiratory jets. *Phys Fluids* (1994). 2020;32(6):061708. doi:10.1063/5.0016018
10. Bahl P, Bhattacharjee S, de Silva C, et al. Face coverings and mask to minimise droplet dispersion and aerosolisation: a video case study. *Thorax*. 2020;75(11):1024-1025. doi:10.1136/thoraxjnl-2020-215748
11. Ueki H, Furusawa Y, Iwatsuki-Horimoto K, et al. Effectiveness of Face Masks in Preventing Airborne Transmission of SARS-CoV 2. *mSphere*. 2020;5(5). doi:10.1128/mSphere.00637-20