



## Почему плотно прилегающая многослойная защитная маска ограничивает распространение COVID-19

Уважаемая община Портлендского школьного округа!

Хотя лучшей защитой от COVID-19 по-прежнему являются прививки и бустерные прививки, мы знаем, что при правильном использовании защитной маски для лица создается важный барьер, который уменьшает распыление капель из дыхательных путей человека, которые могут распространять вирус, вызывающий COVID-19. Поскольку штамм коронавируса «Омикрон» распространяется активнее, чем штамм «Дельта», **для замедления распространения COVID-19 ношение хорошо прилегающей защитной маски важнее, чем когда-либо**. Для уменьшения распространения штамма «Омикрон», Портлендский школьный округ по-прежнему требует, чтобы люди всегда носили защитные маски в школах (в помещении и на улице) и в школьных автобусах.

Ниже приведены несколько советов от экспертов в области общественного здравоохранения по правильному использованию защитных масок для лица.

1. **Защитная маска должна закрывать нос и рот:** защитные маски необходимо надевать на рот и нос, которые являются потенциальными местами обитания вирусов.
2. **Тканевые защитные маски должны состоять из нескольких слоев разных материалов:** тканевую маску можно носить поверх одноразовой маски. Это добавляет слой и улучшает плохое прилегание одноразовых масок. Не накладывайте друг на друга две одноразовые маски.

**Другой** вариант – маска с высокой эффективностью фильтрации и плотным прилеганием к лицу. К ним относятся респираторы N95, KN95 и KF94.

Не носить маски с вентиляционными клапанами. Эти вентиляционные клапаны позволяют частицам и каплям выходить в воздух.

3. **Защитная маска должна прилегать к краям лица плотно, но удобно:** выберите маску, которая **плотно прилегает** к лицу и надежно фиксируется под подбородком. Маска с прорезями вокруг носа или вдоль щек позволяет воздуху свободно выходить или входить. Маски с носовой проволокой могут улучшить плотность прилегания и обеспечить фильтрацию большей части воздуха и дыхания через маску.

4. **Защитная маска должна обеспечивать беспрепятственное дыхание:** тканевая маска, состоящая из нескольких слоев моющейся, дышащей, плотной ткани, блокирует больше мелких частиц, чем тканевая маска только с одним слоем материала. [Исследование](#), проведенное сотрудниками университета Иллинойса, показало, что первый слой снижает скорость испарения частиц, тем самым позволяя второму слою улавливать и блокировать большую часть оставшихся частиц, до 94 процентов. Некоторые защитные маски имеют место для вставки дополнительного слоя ткани.

Если вы хотите узнать больше о том, как правильно выбирать, носить, стирать и хранить защитные маски, вот ссылки на несколько надежных ресурсов:

- CDC: [ваш путеводитель в мире масок: как выбрать, носить, стирать и хранить защитные маски.](#)
- Здоровые дети: [защитные маски для детей во время COVID-19.](#)
- Здоровые дети: [разрушители мифов: распространенные вопросы о детях и защитных масках.](#)
- ВИДЕО: [как правильно носить защитную маску.](#)
- JAMA Network: [зачем носить защитные маски: объяснение причин ношения медицинских масок детьми.](#)

В дополнение к средствам индивидуальной защиты, которые мы просим носить каждого человека, мы модернизировали существующие фильтры воздуха в механических системах каждой из наших школ до стандартов MERV 13. Этот более высокий уровень фильтрации обеспечивает еще один уровень защиты от передачи COVID. А в рамках многоуровневого подхода Портлендского школьного округа к защите от передачи COVID мы обеспечили классы и многие другие места во всех зданиях округа портативными очистителями воздуха. Портативные очистители воздуха обеспечивают фильтрацию воздуха уровня HEPA, которая способна удалять 99,97% частиц размером 0,3 микрона. Это стандартная фильтрация, используемая для улавливания вирусных частиц в воздухе.

Мы по-прежнему призываем всех членов нашего сообщества пройти вакцинацию и ревакцинацию против вируса. Мы рекомендуем вам поговорить со своими детьми о правильном и эффективном ношении защитных масок в школах. Спасибо за ваше терпение и понимание, а также за ваш вклад в обеспечение безопасности нашей общины.

**Портлендский школьный округ**