

## Советы по ношению защитной маски

Похоже, пандемия коронавируса обосновалась у нас надолго, и, хотим того, или нет, ношение маски является обязательной мерой защиты себя и окружающих от заражения.

Но одно дело – сходить в магазин, в поликлинику или просто прогуляться, а совсем другое – целый день работать в маске. Ощущается и нехватка воздуха, и очки запотевают, и резинки натирают уши, и портится кожа на лице от попадания выдыхаемых изо рта микробов, появляется сыпь.



Оказывается, все не так уж безвыходно, и существуют простые приемы ношения маски, которые помогут избежать перечисленных неприятностей, о них и поговорим. Итак, 3 совета-лайфхака для безопасного и комфортного ношения защитной маски.

### Совет 1 – избежать запотевания очков

Если вы носите очки и при этом столкнулись с тем, что у вас они запотевают, когда вы носите маску, то попробуйте следующее:

- берем и перекрещиваем резинки маски, и в таком виде после перекрута надеваем их на уши, можно закрепить их в таком положении клеем или нитками;

- верхний край маски подогнуть внутрь на 1 см;
- очки всегда должны быть поверх маски.



Результат: при перекручивании резинок вверх маска прилегает плотнее, а на боковых поверхностях лица получается складка, через которую входит и выходит воздух. Он не попадает на очки, да и дышится так свободнее.

### **Совет 2 – уберечь уши от натирания резинкой**

Для этой цели можно использовать хлястики, которые фиксируются поверх волос. Для тех, кто носит на голове повязку, очень удобно фиксировать маску на пришитые к ней пуговицы. Кстати, последний метод распространен в Европе среди тех, кто вынужден длительно находиться в маске.



### Совет 3 – защитить кожу лица от раздражения и инфекции

Покраснение кожи, сыпь – проблема у многих людей, вынужденных пребывать долгое время в маске. Выделяемая с дыханием влага и углекислота разрыхляет поверхностный слой кожи, на нем легко поселяются бактерии, которых в полости рта миллионы.

Выход из ситуации есть. Прежде, чем надеть маску, на чистую и сухую кожу необходимо нанести защитный крем, подобранный с учетом типа кожи. Он создаст жировой слой или пленку, которая и будет предохранять кожу от повреждения.

Рекомендуется в течение дня выбрать время для очистки лица и нанесения свежего защитного слоя крема. Если нет аллергии, то рекомендуется обрабатывать кожу несколько раз в день слабым раствором антисептика – фурацилина, борной кислоты, хлоргексидина.

Ношение маски - обязательного защитного атрибута, который пока никто не отменял, вполне можно сделать комфортным. Надеемся, что эти советы будут вам в помощь.

**Источник:** <https://vot-eto-interesno.ru/nashla-3-otlichnyh-sposoba-nosit-masku-dolgo-i-ne-ustavat-ot-neyo-rabotayu-prodavtsom-i-mne-ochen-pomogli-sovety/>