**Z nošenjem zaščitne maske lahko rešimo svoje življenje in tudi življenja drugih**

**Med dihanjem, govorjenjem, kašljanjem in kihanjem se iz sluznice nosu in ust sproščajo velike količine kapljic. Prav s kapljicami se pogosto širijo virusne okužbe. To lahko v znatni meri preprečimo z nošenjem zaščitnih obraznih mask.** Če smo okuženi, bomo z dobro zaščito preprečili, da se virus ne prenese na druge. Po drugi strani lahko z masko zaščitimo sebe pred vnosom virusa v naše telo.

* **Masko uporabimo vedno, ko pri sebi čutimo bolezenske znake prehlada, bolečin v grlu, oteženo dihanje.**
* **Masko uporabimo, če smo v skupini in med seboj nimamo zagotovljenega varnostnega razmaka 2 m**
* **V podjetju masko uporabimo pri prihodu na delo in odhodu domov, v garderobah, pri delu v skupini, če je razmak med delavci manjši od dveh metrov in pri čakanju v vrsti za malico**

**A maske lahko služijo svojemu namenu le ob pravilni uporabi!**



***Pravila pri nošenju maske:***

* **masko na obraz namestimo in jo z obraza snamemo šele, ko imamo roke res čiste;**
* **maska mora prekrivati tako usta kot nos (spodnji del mora segati pod brado, zgornji naj prekriva nosni koren);**
* **ko masko namestimo na obraz, se je ne dotikamo več;**
* **ko se maska navlaži, jo je treba zamenjati (po pol ure oziroma največ dveh urah nošenja);**
* **masko je treba prati na 90 stopinj Celzija;**
* **ko se posuši, jo je treba prelikati z vročim likalnikom.**



Vir:

-<https://www.zdravstveniportal.si/zdravje/aktualno>

-<https://www.sbc.si/2020/04/08/info-koronavirus-nasvet-kako-pravilno-uporabljati-zascitno-obrazno-masko/>