



КОМУ І КОЛИ ПОТРІБНО

НАДІВАТИ МАСКУ?

**Рекомендації для
епідсезону ГРВІ, грипу
та COVID-19**



**МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ**

Медичні маски, дотримання дистанції та введення «локального карантину» в окремих містах чи областях під час значного підйому рівня захворюваності на гострі респіраторно-вірусні захворювання — це одні з основних протиепідемічних та профілактичних норм, які попри скасування загальнонаціонального карантину через COVID-19 діють в Україні на постійній основі. Такі протиепідемічні заходи можуть застосовувати в областях чи окремих районах, містах, де зафіксовано перевищення епідемічного порогу. Або в разі спалаху респіраторно-вірусних інфекцій в окремих установах чи організаціях, навчальних закладах, наприклад, в окремих класах чи школах або на підприємствах. Про це інформують у МОЗ.

Рівень захворюваності для оголошення перевищення епідпорогу різний для кожної області. Він вираховується залежно від кількості населення та інтенсивності поширення респіраторно-вірусних інфекцій під час епідсезону, який починається в Україні в жовтні та закінчується навесні.

«На рівні кожної області у разі ускладнення епідситуації комісія ТЕБ і НС (комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій – Ред.) розглядає, які протиепідемічні заходи застосовувати, та приймає фінальні рішення: це буде локальний карантин в окремих класах чи школах, додаткові обмеження в місцях масового скупчення людей, зокрема рекомендація носити маски чи обмежувати кількість відвідувачів в установах та організаціях. В інших випадках носити маску рекомендовано і потрібно людям, які мають ознаки захворювання: особливо, якщо вони перебувають у місцях масового скупчення людей, у транспорті чи лікарні, у бомбосховищі чи в укритті з недостатньою вентиляцією повітря. В такому випадку маска — обов'язкова для людини, яка занедужала, це дозволяє зменшити ризик зараження інших (здорових осіб) від хворого. Якщо людина відчуває ознаки застуди, краще залишатися вдома та зв'язатися з сімейним лікарем дистанційно», — пояснив **заступник міністра, головний державний санітарний лікар України Ігор Кузін**.

Маска призначена для зменшення виділення збудників інфекційних хвороб з дихальних шляхів.

Вдягати захисну маску рекомендовано:

- якщо відчуваєте [ознаки застуди](#) , кашляєте або чхаєте та не можете залишатися вдома;
- пацієнтам із симптомами застуди або з підозрою на інфекцію, що передається повітряно-крапельним шляхом — маска обмежить потенційне розповсюдження респіраторних виділень;
- якщо доглядаєте за хворим на ГРВІ, COVID-19 та грип;
- здоровим людям, які перебувають у місцях великого скупчення, з метою додаткового захисту;
- лікарям та медичним працівникам під час огляду пацієнтів, які мають респіраторні симптоми, та під час процедур і маніпуляцій, які вимагають стерильності, щоб захистити пацієнта від можливих інфекцій.

Правила використання маски:

- стежити за тим, щоб маска щільно прилягала до обличчя, прикривала ніс та рот;
- змінювати маску щонайменше кожні дві години або частіше, щойно вона стала вологою.

Вірусні інфекції передаються не тільки повітряно-крапельним шляхом, а й контактним. Тому використання лише маски буде недостатньо. Найбільш ефективними методами профілактики в період респіраторно-вірусних захворювань й епідемій є комплекс з вакцинації, дотримання правил особистої гігієни (миття рук, обробка рук антисептиками, особливо після контакту з поверхнями, як дверні ручки, поручні в транспорті тощо), правильного харчування, регулярного провітрювання приміщень, уникнення тривалого перебування в місцях скупчення людей, ізоляції вдома у разі появи симптомів застуди.

Нагадаємо, з жовтня в Україні на ГРВІ, грип та COVID-19 перехворіло 1,9 млн людей, 56% — діти. У Черкаській області з початку епідемічного сезону на ГРВІ перехворіли 76 449 людей, що на 18,5% більше від аналогічного періоду сезону 2022-2023 років. 54,9% серед захворілих — діти.

За перших ознак захворювання необхідно звернутися до сімейного лікаря, не вдаватися до самолікування, а під час хвороби подбати про безпеку рідних та колег (залишатися вдома, використовувати індивідуальний посуд).

Найефективнішим способом посилення імунітету проти грипу та COVID-19 у світі визнана вакцинація. Наразі усі області забезпечені безоплатною вакциною проти COVID-19. Вакцинуватися можна в пунктах щеплення чи в амбулаторії через запис у свого сімейного лікаря. Медики використовують вакцини «Janssen» (виробник «Johnson&Johnson») та «Comirnaty» (виробник «Pfizer»). Також доступна вакцина проти COVID-19 для дітей з 5-річного віку (виробник «Pfizer» — вакцина «Comirnaty» для дітей). Інформацію про найближчі пункти вакцинації, їхні адреси та графік роботи можна знайти за [посиланням](#) або зателефонувавши до контакт-центру МОЗ за номером 0 800 60 20 19.

Щеплення проти грипу рекомендовано робити щосезону. Вакцину проти грипу корейського або французького виробництва можна купити в аптеці. Обидві вакцини пройшли державний контроль якості.