**ЯК ПРАВИЛЬНО НОСИТИ ЗІЗ У ЛІТНЮ СПЕКУ**

Правила [використання засобів індивідуального захисту](https://phc.org.ua/news/yak-pravilno-nositi-medichnu-masku-ta-rukavichki) (ЗІЗ) у літню пору такі ж, як і в будь-яку іншу. Захисну маску слід змінювати, якщо на неї потрапили біологічні рідини або вона стала вологою. Влітку це відбувається частіше. Це ж стосується і використання респіратора. Вірус SARS-CoV-2 не розмножується на поверхні маски але може зберігатися на ній деякий час.

В теплому і вологому середовищі, яке утворюється на поверхні засобів респіраторного захисту, створюються ідеальні умови для розмноження патогенних мікроорганізмів, які потрапляють туди із зовнішнього середовища або видихуваного повітря.

**Тепла погода — це додатковий привід уважно дотримуватись правил використання захисних масок**. А саме:

* не торкатися зовнішньої сторони маски під час її носіння;
* знімати маску за резинки, не торкаючись її передньої частини та шкіри обличчя;
* не використовувати одноразові маски повторно;
* після зняття, або доторку до використаної маски, слід помити руки з милом або обробити їх спиртовмісним антисептиком.

**Одягаючи медичні рукавички в громадських місцях, слід пам’ятати про ризики**.

Руки в рукавичках, якщо вони забруднені, так само як і без рукавичок, можуть переносити збудники захворювань на відкриті поверхні шкіри, зокрема на обличчя та слизову очей.

Надягнуті рукавички створюють хибне відчуття безпеки. А тривале використання медичних рукавичок може призводити до подразнення шкіри на руках.

Незважаючи на послаблення протиепідемічних заходів, задля власної безпеки слід і досі дотримуватися фізичного дистанціювання (не менше 1 метра від інших людей у публічних місцях), гігієни рук, етикету кашлю та самоізоляції у випадку появи респіраторних симптомів.

Також необхідно дотримуватись тимчасових рекомендацій щодо організації протиепідемічних заходів, зокрема використання ЗІЗ в громадських місцях: магазинах, супермаркетах тощо. Ці рекомендації є у Постанові КМУ від 20 травня 2020 р. № 392 та діючих Постановах Головного державного санітарного лікаря України.