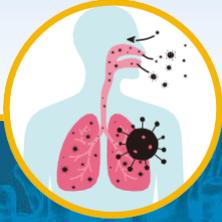


НОШЕНИЕ МАСОК ПОМОЖЕТ ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСА

Департамент общественного здравоохранения Калифорнии (California Department of Public Health) 16 ноября 2020 г. обновил требования по использованию масок. Теперь ношение масок в любых местах вне дома является обязательным условием за рядом исключений. Для получения дополнительной информации о том, кому разрешается не носить маску, см. cdph.ca.gov.



Как распространяется COVID-19?

COVID-19 распространяется воздушно-капельным путем от зараженного человека при кашле, чихании, разговоре или пении. Частицы жидкости могут перемещаться в воздухе на расстояние 1,8 метров и осесть во рту или носу находящихся рядом людей. Они также могут попадать в организм через вдох. COVID-19 также передается людьми, которые не имеют симптомов заболевания и не подозревают о нем.



Зачем носить защитную маску?

Согласно CDC, последние исследования показали, что ношение масок предотвращает распространение COVID-19. Кроме того, журнал *Journal of the American Medical Association* сообщил, что маски являются критически важным инструментом в борьбе против COVID-19, позволяющим остановить его распространение. Они обеспечивают дополнительный уровень защиты, которой предохраняет от передачи вируса воздушно-капельным путем.



Говорят, маски не помогают защититься от вируса. Это правда?

Исследования показывают, что использование масок всеми гражданами помогает замедлить и даже остановить распространение COVID-19. Кроме того, дополнительные исследования показывают, что закрытие лица тканью или маской также обеспечивает некоторую защиту и вам.



Как защитить себя и других

- Носите маски в общественных местах
- Соблюдайте социальную дистанцию в 1,8 метра
- Чаще мойте руки или обрабатывайте их санитайзером
- Оставайтесь дома, если вы заболели, и просите других делать то же самое



Кому разрешается не носить маску?

Маску могут не носить следующие категории граждан:

- в возрасте до 2 лет
- имеющие затрудненное дыхание
- имеющие нарушения слуха
- не способные снять маску самостоятельно
- работающие в условиях, где ношение маски рискованно
- принимающие пищу/ напитки в ресторане
- занимающиеся спортом на улице (езда на велосипеде, бег)



Ресурсы

[Для доступа к полным рекомендациям, посетите веб-сайт Департамента общественного здравоохранения Калифорнии](#)
[Центры по контролю и профилактике заболеваний США](#)
[Департамент общественного здравоохранения Калифорнии \(California Department of Public Health\)](#)
[POkrup Sacramento](#)

«Мы не беззащитны перед COVID-19» — говорит директор CDC д-р Robert R. Redfield. «Ношение масок — одно из самых эффективных средств для замедления и прекращения распространения вируса, в особенности при коллективном использовании в сообществе. Все граждане Америки несут ответственность за защиту себя, своих близких и сообщества в целом».