

# Полезные советы о масках для лица



Ваш ребенок может испытывать дискомфорт либо испуг, когда носит маску. Из этой брошюры вы узнаете, почему так важно использовать маску, как помочь ребенку привыкнуть к ее ношению и как легко изготовить маску в домашних условиях.



## Почему нужно носить маску?

Коронавирус распространяется, когда мы дышим, кашляем или чихаем. Маска может предотвратить передачу вируса от человека к человеку.

## Все ли должны носить маски?

Детям до 2 лет и людям, испытывающим трудности с дыханием, не нужно носить маски. Все остальные должны носить маски в общественных местах.

## Как следует носить маску?

Маска должна закрывать нос и рот. После использования маски ее следует снять с лица и обязательно вымыть руки. Одноразовые маски необходимо выбрасывать после использования, а многоразовые — стирать после каждого использования.

## Как помочь ребенку избавиться от беспокойства?

- Разрешите ребенку разрисовать маску маркерами или украсить ее наклейками.
- Пусть ребенок видит, как другие члены семьи носят маски.
- Если вы изготавливаете маски самостоятельно, то используйте приятную для своего ребенка ткань.

## Дополнительные советы

- Носите маску! Это даст ребенку понять, что вам с ней комфортно.
- Играйте в игры (ку-ку или врачей), когда носите маски.

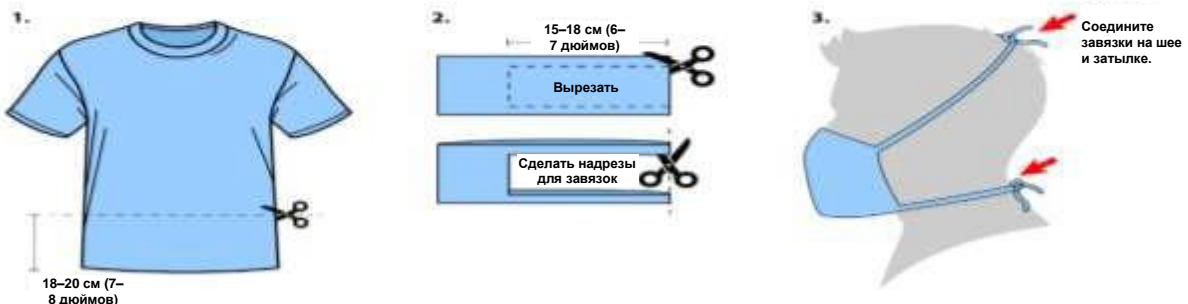
## Инструкция от Центра по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control, CDC) по простому изготовлению масок в домашних условиях:

### Быстрый способ изготовить тканевую маску из футболки (без шитья)

Вам понадобятся:

- Футболка
- Ножницы

Пошаговая инструкция:



Источники: Rutgers 'A Parent's Guide: Helping Your Child Wear a Face Mask' («Пособие для родителей: помогаем вашему ребенку носить маску» от Ратгерского университета), CDC COVID-19 Factsheet (Информационный бюллетень о COVID-19 от CDC), Children's Mercy Kansas City Tips (Советы врачей детской больницы милосердия г. Канзас-Сити)