

# Будем здоровыми!



## Что нужно знать о масках?

- В Эстонии ношение маски не обязательно, но в определенных ситуациях **рекомендуется надевать маску для защиты своего и общественного здоровья.**
- **Маска не дает гарантии**, что вирус не передается от одного человека другому, но снижает вероятность заражения – в первую очередь тогда, когда маску носит зараженный вирусом человек без явных симптомов заболевания.
- **Защита рта и носа в многолюдных помещениях всегда снижает риск** распространения вирусов.
- Право одного человека не носить маску не умаляет свободу другого человека носить ее, и наоборот. **Каждый, кто готов надеть маску, чтобы защитить себя и окружающих, заслуживает уважения.**
- Ношение маски – это дополнительная защита. Главное, что мы можем сделать для предотвращения распространения вируса, это **оставаться дома, если заболели; соблюдать правила гигиены; избегать тесных контактов с окружающими.**



### Ношение маски настоятельно рекомендуется, если:

- на общественных мероприятиях (в помещении или на открытом воздухе) вы встречаетесь **с людьми старше 65 лет и/или людьми с хроническими заболеваниями** (например, с астмой, диабетом, заболеваниями лёгких, печени, почек, сердца и пр.) либо просто со слабым здоровьем.



### Ношение маски рекомендуется, если:

- вы передвигаетесь **в людных общественных местах**, например в магазинах, аптеках, медицинских учреждениях, на станциях и в терминалах общественного транспорта);
- **пользуетесь общественным транспортом** (электричками, автобусами, трамваями, троллейбусами);
- посещаете **общественное мероприятие, которое проводится в помещении, где собрано множество незнакомых людей;**
- **посещаете близких в больнице или доме социального попечения.** Поскольку вирусы очень опасны для людей со слабым здоровьем, больницы и дома социального попечения могут обязать посетителей носить маски с подходящим уровнем защиты. В таком случае учреждения обеспечивают наличие масок на местах;
- **вы старше 65 лет и/или у вас имеются хронические заболевания.** В таком случае стоило бы ограничиться общением с семьей и друзьями и избегать общества незнакомых сверстников и людей с хроническими заболеваниями как в помещениях, так и на улице.



### Как правило, маску не нужно носить:

- **на улице, дома или при обычном ежедневном общении**, то есть в окружении людей, с которыми вы так или иначе соприкасаетесь каждый день;
- **детям младше 10 лет.**

Рекомендации и требования введенные правительством Эстонской Республики по предотвращению распространения коронавируса на [kriis.ee/ru](https://kriis.ee/ru)