

# Профилактика COVID-19: добровольное использование масок на работе

Последнее обновление: 23 июня 2022 г.

## Справка

Вирус, который вызывает COVID-19, продолжает распространяться среди работников, иногда не вызывая никаких симптомов (бессимптомно), особенно в сообществах, для которых характерен значительный или высокий темп роста заболеваемости.

Если вы уже не обязаны носить маску на работе, но хотели бы носить ее добровольно, вам следует ознакомиться с приведенной ниже информацией.

На этой странице термин «маска» используется в широком смысле и подразумевает как респираторы N95, так и **изображенные здесь респираторы других типов**, KN95, маски для медицинских процедур, хирургические маски и тканевые защитные маски. Лучше использовать хоть какую-нибудь маску, чем не использовать никакой; однако респираторы, одобренные Национальным институтом по охране труда и промышленной гигиене (National Institute for Occupational Safety & Health, NIOSH), способны обеспечить высокий уровень защиты от заражения COVID-19.

## Добровольное использование масок

**Q** *Любой ли сотрудник может продолжать носить маску на рабочем месте?*

**A** Да. Независимо от того, имеете ли вы ослабленный иммунитет, не вакцинированы (или еще не сделали следующую прививку), живете с человеком с ослабленным иммунитетом или невакцинированным человеком (или же тем, кто не еще не сделал следующую прививку) или хотите избежать заражения COVID-19 по любым другим медицинским или личным причинам, вы имеете законное право, в соответствии с **разделом 296-62-601 Административного кодекса штата Washington (Washington Administrative Code, WAC)**, добровольно носить респиратор или маску другого типа на рабочем месте:

- пока в штате Washington действует чрезвычайное положение в области общественного здравоохранения в связи с распространением COVID-19;
- если L&I (Министерство труда и промышленности), ваш работодатель или местное управление здравоохранения не обязывают вас носить маску;
- при условии, что использование маски противоречит мерам безопасности, защиты и нормативным требованиям на рабочем месте.

То же касается и других типов средств защиты, таких как щитки для лица, перчатки и халаты.

**Q** *Имеет ли значение, сколько прививок я сделал (-а)?*

**A** Нет. Любой работник, даже недавно получивший бустерную дозу вакцины, может продолжать добровольно носить маску, чтобы уменьшить риск заражения COVID-19 на рабочем месте.

**Q** *Что должен сделать мой работодатель, если я хочу добровольно продолжать носить маску?*

**A** Ваш работодатель должен:

- разрешить вам носить маску, если ее использование не создает угрозы безопасности на рабочем месте и не противоречит другим применимым стандартам L&I или управления здравоохранения по использованию средств защиты;
- бесплатно предоставить вам копию **таблицы 2** из **«Правил использования респираторов»**, раздел **296-842 WAC**, если вы решите носить респиратор.

**Q** *Кто должен предоставлять маски?*

**A** Работодатели не обязаны предоставлять маски, если вы добровольно решили продолжить их носить. Если ваш работодатель не предоставляет сотрудникам масок или не располагает масками именно того типа, которым вы хотели бы пользоваться, вам, возможно, придется обеспечить себя ими самостоятельно. Если же использование масок является обязательным, работодатели обязаны предоставлять сотрудникам маски, отвечающие минимальным требованиям.

**Q** *Требуется ли медицинское разрешение, чтобы продолжить носить маску?*

**A** Медицинское разрешение касается только респираторов (в случае использования других типов масок оно не обязательно) и не требуется, если респираторы используются добровольно для профилактики COVID-19.

Вероятность нанесения ущерба здоровью вследствие использования респиратора зависит от типа самого респиратора и имеющихся у сотрудника проблем со здоровьем. К примеру, при использовании респираторов N95 или воздухоочистительных респираторов (Powered Air Purifying Respirator, PAPR) возникновение проблем с дыханием менее вероятно, чем в случае с эластомерным респиратором. Если вы планируете пользоваться эластомерным респиратором, вам следует ознакомиться с условиями, приведенными в **части 2 WAC 296-842-22005**.

Хотя ваш работодатель не обязан организовывать или оплачивать медицинское обследование для предоставления соответствующего разрешения на добровольное использование респиратора для защиты от заражения COVID-19, он все равно может предложить вам такую возможность. Кроме того, вы можете заполнить медицинскую анкету, приведенную в **WAC 296-842-22005**, и самостоятельно предоставить ее копию поставщику медицинских услуг для получения соответствующего заключения.

**Q А что насчет фит-теста?**

**А** Работодатель должен организовывать и оплачивать проведение фит-теста только в том случае, если от вас требуется использовать плотно прилегающий респиратор (т. е. тот, который плотно прижимается к лицу во время работы, например респиратор N95); фит-тест не проводят, если последний используется добровольно, а также в случае использования других типов масок.

Правильно выполненный фит-тест поможет проверить ваш респиратор на герметичность и узнать, насколько плотно он прилегает к лицу; однако обеспечить его проведение для большинства сотрудников, добровольно решивших носить маску на работе, невозможно, поскольку выполнение этой проверки требует наличия специальных материалов, процедур, знаний и навыков. Работодатели не обязаны предоставлять респираторы для проведения фит-теста или оплачивать его, если решение об использовании респиратора является добровольным.

Если вы хотите провести фит-тест, узнайте у своего работодателя, может ли он обеспечить его проведение. Или поищите в Интернете службу, проводящую такие проверки в индивидуальном порядке.

Чтобы избежать проблем с прилеганием маски к лицу, рассмотрите возможность использования респиратора со свободным прилеганием PAPR (воздухоочистительного респиратора).

**Q А как насчет проверки на герметичность?**

**А** Проверку на герметичность **обязательно проводить всякий раз**, когда вы надеваете плотно прилегающий респиратор. Если вы знаете, как именно проводится эта проверка, ее выполнение не потребует от вас много времени и больших усилий. Результаты проверки на герметичность не так точны, как результаты фит-теста, но с ее помощью также можно определить, надлежащим ли образом маска прилегает к вашему лицу. Если во время проверки на герметичность респиратор не надувается и не сжимается, возможно, вам следует попробовать респиратор другого размера или модели.

Во время проведения проверки респиратора на герметичность всегда следуйте инструкциям производителя. Чтобы увидеть, как проводится проверка на герметичность, **просмотрите это видео** или **ознакомьтесь с этим информационным листком**.

**Q Что делать, если мой работодатель запрещает мне носить маску на работе?**

**А** Вы можете позвонить в Управление по охране труда и технике безопасности (Division of Occupational Safety and Health, DOSH) по номеру 1-800-423-7233, чтобы сообщить о нарушении прав на безопасность на рабочем месте, или заполнить онлайн форму жалобы DOSH по ссылке: <https://www.Lni.wa.gov/SafetyComplaints>.

Вы можете оставить сообщение анонимно или потребовать сохранения вашей конфиденциальности, если вам придется предоставить свою контактную информацию.

## Выбор маски

**Q** *Чем респиратор лучше других типов масок?*

**A** По сравнению с другими масками, одобренные NIOSH респираторы наиболее эффективно помогают предотвращать распространение COVID-19. Если надевать респираторы правильно, они обеспечивают более плотное прилегание в зоне вокруг рта и носа, чем другие маски.

Помимо высокой плотности прилегания, немаловажную роль играет также и эффективность фильтра. Респираторы должны соответствовать стандартам эффективности фильтрации воздуха, установленным NIOSH; поэтому, выбирая респиратор, одобренный NIOSH, вы можете быть уверены, что эффективность его фильтра доказана.

**Q** *Как узнать, одобрен ли мой респиратор NIOSH?*

**A** Найдите на респираторе или его упаковке номер, свидетельствующий о факте проведения тестирования и сертификации (Testing and Certification, TC), например TC 84A-111.

Если вы не уверены, что этот номер действителен, найдите в Интернете [Список оборудования, сертифицированного NIOSH \(NIOSH Certified Equipment List\)](#) и введите номер TC. Если номер не найден, можно предположить, что данный респиратор не одобрен.

**Q** *Респираторы KN95 такие же качественные, как и N95?*

**A** Согласно результатам проверки фильтров и фит-тестов, респираторы KN95 обеспечивают меньшую защиту, чем N95. Данные свидетельствуют о том, что фильтры на большинстве респираторов KN95 не отвечают стандартам NIOSH; например, в 2020 и 2021 годах около **60 % респираторов модели KN95**, протестированных NIOSH, не соответствовали минимальным показателям эффективности NIOSH в 95 %. Более того, результаты многих из них были значительно ниже установленного минимума.

Кроме того, большинство респираторов KN95 ушными петлями не проходят проверку на плотность прилегания; обычно это указывает на меньшую способность обеспечить герметичное прилегание и защиту от инфекционных частиц.

**Q** *Какие типы респираторов рекомендуется использовать?*

**A** Выбирайте респиратор, фильтрационная способность которого подтверждена NIOSH. Любое из этих средств эффективно защищает от COVID-19:

- фильтрующий респиратор, например N95 или P100 (но не KN95);

- эластомерные (созданные из резиноподобных материалов) респираторы, зарывающие ваше лицо полностью или наполовину, с фильтром высокоэффективной задержки частиц (High Efficiency Particulate Arrestance, HEPA) или другими фильтрами твердых частиц;
- воздухоочистительный респиратор (PAPR) с фильтрами HEPA.

С изображениями этих воздухоочистительных респираторов можно ознакомиться [здесь](#).

**Q Какой тип респираторов обеспечивает самую надежную защиту?**

**A** По сравнению с фильтрующими масками и моделями из эластомера, PAPR свободного прилегания обеспечивают наилучшую защиту и дышать в них гораздо легче.

Кроме того, PAPR свободного прилегания отлично подходят людям, которые носят бороду или имеют другие волосы на лице, поскольку их эффективность не снижается, если респиратор неплотно прилегает к коже. Также они могут обеспечить охлаждающий эффект, поскольку мягко обдувают лицо фильтрованным воздухом.

PAPR стоят дороже, чем другие одобренные NIOSH респираторы, а их обслуживание требует больших усилий, но защита и комфорт, которые они обеспечивают, стоят таких затрат.

**Q Какие еще особенности следует учитывать при выборе респиратора?**

**A** Респиратор с фильтрами HEPA или P100 может удалить из воздуха больше частиц, чем респиратор N95, но дышать сквозь него немного тяжелее.

Эластомерные респираторы стоят дороже, чем фильтрующие, и их обслуживание требует определенных усилий, например, необходимо производить их очистку, замену деталей и должным образом их хранить; но они долго служат, и их можно мыть и дезинфицировать между использованиями. Некоторые модели не имеют клапана выдоха, что важно, если вы работаете в сфере здравоохранения. Благодаря своим характеристикам плотности прилегания модели, которые закрывают лицо полностью, обеспечивают также защиту глаз и более надежную общую защиту, чем модели, которые закрывают лицо только на половину.

Борода, ярко выраженная щетина и другие волосы на лице в зоне, где фильтрующий или эластомерный респиратор должен герметично прилегать к коже, снижают его защитную способность, поэтому примите соответствующие меры, чтобы этого не допустить (например, побрейте кожу в указанной области).

**Q Содержат ли маски латекс?**

**A** Да. Некоторые маски содержат латекс. Например, некоторые ремешки изготавливаются из латекса, поэтому перед покупкой или использованием маски ознакомьтесь с соответствующей информацией от производителя.

## Используйте весь потенциал своей маски

### **Q** *Сколько служат фильтры?*

**A** Ознакомьтесь с информацией по эксплуатации и уходу, которую предоставляет производитель маски.

Обычно респираторы N95, фильтры на эластомерных респираторах и PAPR следует заменять, если фильтрующий материал:

- затрудняет дыхание;
- заметно загрязнен или поврежден механически.

Не пытайтесь продлить срок службы фильтров путем их мытья или стерилизации. Это может испортить материал и поставить здоровье пользователя под угрозу.

### **Q** *Что еще необходимо учесть при выборе маски?*

**A** Ваша маска должна удобно прилегать к контурам вашего лица, не создавая лишнего давления. Выбирайте модели с регулируемыми ремешками, огибающими голову и шею. Это позволит обеспечить наилучшее прилегание. Если возможно, попробуйте несколько моделей и (или) размеров, чтобы найти наиболее подходящую для вас маску. Ремешки должны надежно фиксировать маску, не впиваясь при этом в кожу и не оказывая чрезмерного давления на любую часть лица. Если вы чувствуете дискомфорт, выберите другой размер или модель.

Всегда следуйте инструкциям производителя о том, как надевать, носить, снимать, поддерживать в надлежащем состоянии или утилизировать маску.

У некоторых людей, которые регулярно носят маску, может появиться сыпь или другие проблемы с кожей.

Если вы используете эластомерный респиратор или респиратор PAPR и какая-либо его деталь изнашивается или повреждается, используйте только те запасные части, которые специально предназначены изготовителем для этой модели респиратора.