

Рекомендації щодо використання масок під час пандемії COVID-19

Короткий опис змін станом на 14 березня 2022 року

- Оновлено відповідно до змін у [розпорядженні міністра охорони здоров'я про масковий режим](#) (тільки англійською мовою) і [офіційному зверненні губернатора](#) (тільки англійською мовою)

Вступ

Коли ви носите маску, то захищаєте себе й людей навколо. За час боротьби з пандемією ми з'ясували, що за умови носіння масок у певний час і в певних місцях можна значно зменшити темпи передавання COVID-19 від людини до людини, щоб урятувати людські життя й сприяти безпечній і надійній роботі економіки. Багаторівневі стратегії профілактики, зокрема своєчасна вакцинація та носіння масок, можуть допомогти запобігти тяжким захворюванням і знизити потенційне навантаження на систему охорони здоров'я, особливо коли рівень передачі вірусу є високим.

Згідно з даними Center for Disease Control and Prevention (CDC, Центру з контролю та профілактики захворювань), деякі маски й респіратори забезпечують вищий рівень захисту, ніж інші, а деякі з них може бути складніше переносити чи носити постійно, ніж інші. Найважливіше – це правильно носити маску або респіратор, які щільно прилягають, зручні для вас і забезпечують хороший захист. Додаткову інформацію можна знайти на вебсторінці CDC з відомостями про [типи масок і респіраторів](#).

Захисний екран для обличчя з додатковою тканинною частиною можуть використовувати люди з певними захворюваннями та порушеннями розвитку або поведінки, які заважають їм носити маски. Захисні екрани з додатковою тканинною частиною можуть також носити діти в дитячих дошкільних закладах, денних таборах і школах (K-12), якщо їм важко носити маски, які щільно прилягають. Див. рекомендації щодо масок Department of Health (DOH, Департаменту охорони здоров'я) для [шкіл системи K-12, дошкільних закладів, центрів раннього навчання, закладів розвитку молоді й денних таборів](#) (українською мовою).

Також додаткову інформацію наведено в розділі CDC [Фактори, які потрібно врахувати для певних груп людей](#). DOH не рекомендує використовувати маски з клапанами для видиху чи вентиляційними отворами, а також одношарові бандани й бафи.

На [робочому місці](#) можуть вимагати використовувати певні типи масок або респіраторів. Респіратори з клапанами для видиху можна використовувати згідно з рекомендаціями Washington State Department of Health (DOH, Департаменту охорони здоров'я штату

Вашингтон) і [Washington State Department of Labor & Industries \(L&I, Департаменту праці та промисловості штату Вашингтон\)](#) (тільки англійською мовою).

Відповіді на всі найпоширеніші запитання можна знайти на [вебсторінці DOH з інформацією про маски](#) (тільки англійською мовою).

Поточні укази й розпорядження для охорони здоров'я

До поточних офіційних розпоряджень, згідно з якими люди повинні носити маски в певних місцях, належать, зокрема, указані нижче.

- [Медичні заклади](#)
- Виправні й тюремні установи (в'язниці для повнолітніх і слідчі ізолятори)
- [Громадський транспорт](#) (тільки англійською мовою)

Розпорядження Департаменту охорони здоров'я штату Вашингтон

[Secretary of Health Mask Order \(Розпорядження міністра охорони здоров'я про масковий режим\)](#) (тільки англійською мовою) зобов'язує жителів штату Вашингтон носити маски в [медичних закладах](#), а також в'язницях для повнолітніх і слідчих ізоляторах, незалежно від статусу вакцинації, з обмеженими винятками та послабленнями. Люди несуть особисту відповідальність за виконання вимог цього розпорядження, однак компанії також повинні забезпечити їх дотримання працівниками та клієнтами. Щоб отримати додаткову інформацію, див. наведені нижче розпорядження.

Федеральне розпорядження

Розпорядження [Centers for Disease Control and Prevention \(Центрів із контролю та профілактики захворювань\)](#) (лише англійською мовою). Це розпорядження зобов'язує носити маски пасажирів усіх видів громадського транспорту й транспортних вузлів, зокрема літаків, кораблів, поромів, поїздів, метро, автобусів, таксі й транспорту спільного користування. Водії громадського транспорту та відповідні перевізники повинні вимагати, щоб усі пасажирів носили маски під час посадки, висадки та поїздки. Додаткову інформацію можна знайти на [вебсторінці CDC з правовими документами](#) (лише англійською мовою).

CDC не вимагає, щоб люди надягали маски в автобусах або мікроавтобусах, що експлуатуються державними або приватними школами системи K-12, центрами раннього навчання й у межах програм Education/Child Care (ECE, освіти/виховання дітей). Шкільні системи та програми ECE можуть вимагати носіння масок в автобусах чи мікроавтобусах на власний розсуд. Див. додаткову інформацію про поїздки на автобусі в керівництві [DOH Вимоги та рекомендації для зниження поширення COVID-19 у школах системи K-12, дитячих дошкільних закладах, центрах раннього навчання, закладах розвитку молоді та денних таборах](#) (українською мовою).

Офіційне звернення губернатора штату Вашингтон

Інформацію про обов'язки підприємств, на території котрих можуть перебувати клієнти та співробітники, а також про очікування щодо таких підприємств указано в [офіційному зверненні губернатора щодо COVID-19 20-25.19 Washington Ready \(«Вашингтон готовий»\)](#), (тільки англійською мовою), і [офіційному зверненні 21-08 Safe Workers \(«Співробітники в безпеці»\)](#), (тільки англійською мовою).

Офіційне звернення Департаменту праці та промисловості й губернатора штату Вашингтон

Хоча відповідно до наведеного вище звернення губернатора носіння масок у більшості компаній не є обов'язковим, приватні підприємства, як і раніше, можуть вимагати цього. Тому дотримуйтеся [правил кімнати](#). Крім того, згідно з [офіційним зверненням губернатора Safe Workers \(«Співробітники в безпеці»\)](#), (тільки англійською мовою), деякі працівники, що мають певні ризики для здоров'я або проживають із людьми, у яких є ризик важкого перебігу COVID-19, як і раніше, можуть потребувати або робити вибір на користь носіння маски. Працівники мають право носити маску, щоб захистити себе, свої родини й громади. У 2021 році законодавчий орган прийняв замісний сенатський законопроект 5254, який захищає право працівників на носіння маски під час надзвичайної ситуації в галузі охорони здоров'я, і на сьогоднішній день цей захист закріплено в [Revised Code of Washington \(RCW, Кодексі законів штату Вашингтон із поправками\) 49.17.485](#) (тільки англійською мовою). Щоб отримати докладніші відомості, див. документи від L&I [Вимоги та рекомендації щодо профілактики COVID-19](#) (тільки англійською мовою) і [Поширені запитання про COVID-19, що стосуються вимог до носіння масок і масок для працівників](#) (тільки англійською мовою).

Місцеві органи й організації охорони здоров'я

Місцеві працівники галузі охорони здоров'я мають право видавати розпорядження, що мають на меті контроль за хворобою та запобігання її поширенню у відповідній юрисдикції. Ці розпорядження можуть бути суворішими, ніж розпорядження на рівні штату, але не можуть бути менш суворими. Проконсультуйтеся з [місцевим органом охорони здоров'я](#) (тільки англійською мовою) і дотримуйтеся розпоряджень щодо охорони здоров'я, чинних у цьому районі.

Рекомендації

Оскільки вище викладено вимоги щодо носіння масок у конкретних місцях, що наразі залишаються чинними, далі для роздумів викладено загальні здоровоохоронні рекомендації.

Рекомендації щодо носіння масок у місцях великого скупчення людей, не пов'язаних із медичним обслуговуванням

За можливості рекомендується носити маски в наведених далі місцях. Ознайомтеся з галузевими рекомендаціями нижче.

- [Центри послуг для бездомних](#) (тільки англійською мовою).
- [Комерційний морський транспорт](#) (тільки англійською мовою), наприклад [комерційні риболовецькі судна](#) (тільки англійською мовою), вантажні кораблі, круїзні лайнери.
- [Місця великого скупчення людей](#) (тільки англійською мовою), де через особливості професії немає можливості дотримуватися соціальної дистанції, наприклад склади або заводи, підприємства з пакування продуктів харчування та м'ясопереробні підприємства.
- Загальні житлові зони колективних житлових приміщень (за винятком спалень), зокрема приміщення для розконвоювання на час роботи, тимчасове житло, реабілітаційні центри для неповнолітніх або пенітенціарні установи, а також тимчасове житло для працівників.
- Усередині приміщень, де перебувають люди, які відбувають ув'язнення у в'язницях і слідчих ізоляторах для повнолітніх, реабілітаційних центрах для неповнолітніх (наприклад, у залах суду).

Особи, які живуть або працюють в описаних вище місцях скупчення людей, повинні дотримуватися тих самих рекомендацій, що й пересічні громадяни, коли перебувають за межами цих місць (наприклад, поза громадою). Органи охорони громадського здоров'я можуть вимагати носити маски за певних обставин, наприклад під час спалахів захворюваності.

Немедичні установи, де збираються люди (наприклад, підприємства й організації), можуть вимагати носити маски в приміщеннях. Приймаючи рішення щодо необхідності носіння масок у своїх приміщеннях, такі установи повинні враховувати всі наведені нижче фактори.

- Вразливість людей у приміщенні
 - Люди без [дійсної](#) вакцинації від COVID-19 більш схильні до захворювання на COVID-19 і його важкого перебігу.
 - Люди з [певними захворюваннями](#) мають вищий ризик важкого перебігу COVID-19.
- Якість вентиляції у приміщенні: інформація та варіанти вентиляції, зокрема в приміщеннях із системами ОВКП та без них, представлені в документах [Вентиляція та якість повітря для зменшення передачі COVID-19 \(wa.gov\)](#) (тільки англійською мовою), і [Вентиляція в будинках | CDC](#).
- Можливість людей дотримуватися соціальної дистанції в закладі
- Підозрюваний або підтверджений спалах COVID-19 у закладі: за умови спалаху захворювання в немедичному закладі рекомендується носити в приміщенні маску.
- За умови високого рівня захворюваності в громаді CDC й ДОН рекомендують носити маски в приміщенні незалежно від статусу вакцинації. Див. [документ CDC про рівень поширення COVID-19 у громаді](#).

Ці заклади не повинні перешкоджати носити маски людям, які вирішать так робити. Далі наведено індивідуальні рекомендації щодо носіння масок і міркування, що базуються на ризиках.

Індивідуальні рекомендації щодо носіння масок

Люди, у яких є симптоми, позитивний тест або які контактували з хворими на COVID-19, повинні носити маску відповідно до посібників [Що робити, якщо результат вашого тесту на COVID-19 виявився позитивним](#) (тільки англійською мовою), [Що робити, якщо ви контактували з особою, інфікованою COVID-19, і, можливо, заразилися](#) (тільки англійською мовою) і [Схеми прийняття рішень за симптомами COVID-19](#). Люди повинні носити маску, якщо це вимагається в закладі, де вони перебувають. Вимоги до інформації див. у розділі [Поточні укази й розпорядження для охорони здоров'я](#).

Навіть за відсутності вищезгаданих обставин люди можуть на власний розсуд вирішити носити маску, зважаючи на особистий або суспільний рівень ризику. Приймаючи рішення щодо носіння масок, люди повинні враховувати наведені нижче фактори.

- Індивідуальний статус вакцинації та статус вакцинації членів родини, друзів і оточуючих: люди, які не мають [дійсної](#) вакцинації від COVID-19, більш схильні до захворювання на COVID-19 і його важкого перебігу.
- Окремі [захворювання](#) людини, членів її родини й оточуючих, що підвищують ризик важкого перебігу COVID-19.
- Характеристики приміщення, у якому ви перебуваєте (наприклад, тіснота, погана вентиляція).
- За умови високого рівня захворюваності в громаді CDC й ДОН рекомендують носити маски в приміщенні незалежно від статусу вакцинації. Див. [документ CDC про рівень поширення COVID-19 у громаді](#).

Додаткова інформація та ресурси щодо COVID-19

Слідкуйте за [актуальною ситуацією щодо COVID-19 у штаті Вашингтон](#) (українською мовою), [офіційними заявами губернатора Inslee](#) (тільки англійською мовою), [дiзнавайтесь про симптоми](#) (тільки англійською мовою), [способи поширення](#) (тільки англійською мовою), а також [способи та час здачі тестів](#) (тільки англійською мовою). Щоб дізнатися більше, перегляньте [найпоширеніші запитання](#) (тільки англійською мовою).

Раса, етнічна належність або національність сама собою не впливає на шанси людини заразитися COVID-19. Але дані показують, що захворюваність COVID-19 непропорційно вища серед небілошкірого населення. Усе це результат расизму, зокрема інституціонального расизму, через який певні групи населення мають менше можливостей захистити себе та свої громади. [Дискримінація не допоможе побороти інфекцію](#) (тільки англійською мовою). Діліться точними даними з іншими, щоб запобігти поширенню чуток і недостовірної інформації.

- [Епідемія нового штаму коронавірусу 2019 року \(COVID-19\), WA State Department of Health](#) (українською мовою)

- [Лікування та профілактика інфікування COVID-19 у штаті Вашингтон \(українською мовою\)](#)
- [Пошук місцевого або окружного закладу охорони здоров'я \(тільки англійською мовою\)](#)
- [CDC про коронавірус \(COVID-19\) \(тільки англійською мовою\)](#)
- [Як зробити зручну маску для людей із вадами слуху \(HSDC\) \(тільки англійською мовою\)](#)

Маєте ще запитання? Номер гарячої інформаційної лінії щодо COVID-19: **1-800-525-0127**. Можна телефонувати щопонеділка із 06:00 до 22:00, від вівторка до неділі та на [державні свята \(тільки англійською мовою\)](#) із 06:00 до 18:00. Щоб скористатися послугами перекладача, натисніть після відповіді **решітку (#)** і **вказіть свою мову**. Щоб отримати інформацію про стан свого здоров'я, проведення тестування або результати тестування на COVID-19, звертайтеся до свого лікаря.

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте на номер 1-800-525-0127. Якщо ви маєте вади слуху, зателефонуйте на номер 711 ([Washington Relay](#)) або надішліть листа на адресу ел. пошти civil.rights@doh.wa.gov.

Додаток А. Словник термінів

Медичний заклад

Відповідно до [Secretary of Health's Mask Order \(Розпорядження міністра охорони здоров'я про масковий режим\)](#), (тільки англійською мовою), медичні заклади й заклади довготривалого догляду – це будь-які державні або приватні заклади, що переважно використовуються для надання медичних послуг людям, за деякими винятками. Якщо його розташовано в установі, яка переважно використовується для надання медичних послуг, наприклад у лікарні, то вся установа є медичним закладом або закладом довготривалого догляду й на всій території установи необхідно носити засоби захисту обличчя з урахуванням винятків і послаблень, зазначених у розпорядженні щодо носіння засобів захисту обличчя. Якщо ж його розташовано в установі, яка переважно використовується для інших цілей, наприклад в аптеці при продуктовому магазині або в кабінеті шкільної медсестри, медичний заклад або заклад довготривалого догляду включає тільки ті приміщення, які використовуються переважно для надання медичної допомоги, але не інші приміщення установи. Засоби захисту обличчя необхідно носити в місцях, які переважно використовуються для надання медичної допомоги, з урахуванням винятків і послаблень, зазначених у розпорядженні щодо носіння засобів захисту обличчя. Якщо це не виключено нижче, до постачальників медичних послуг належать особи з повноваженнями, переліченими у списку [Вимог до атестації медичних працівників](#) (тільки англійською мовою), а також особи, яким згідно із законом дозволено надавати медичні послуги без диплома. **Усі співробітники та відвідувачі, а не лише медичні працівники, зобов'язані носити маску всередині медичних закладів.**

Нижче наведено невичерпний список медичних закладів і закладів довготривалого догляду.

- Установи невідкладної допомоги, зокрема лікарні, але не лише вони.
- Установи довготривалої невідкладної допомоги.
- Стаціонарні реабілітаційні установи.
- Стаціонарні установи з охорони психічного здоров'я, зокрема діагностичні та лікувальні заклади, стаціонарні лікувальні заклади, центри безпечної детоксикації.
- Будинки-інтернати довготривалого догляду, зокрема будинки для людей похилого віку та пансіонати, інтернати для дорослих, установи, у яких надаються сертифіковані послуги та підтримка за місцем проживання, а також установи з розширеним переліком послуг.
- Пересувні клініки або інші транспортні засоби, у яких надається медична допомога.
- Амбулаторні установи, зокрема центри діалізу, кабінети лікарів і установи з охорони психічного здоров'я (зокрема кабінети психіатрів, консультантів із психічного здоров'я та фахівців із наркологічних розладів).
- Загальні та спеціалізовані стоматологічні клініки.
- Оптиметричні й офтальмологічні клініки.
- Аптеки (сюди не входять магазини).

- Масажні кабінети (сюди входять спеціально відведені місця, де масаж проводиться в немедичних закладах, як-от спа-салони й оздоровчі/фітнес-центри).
- Кабінети мануальної терапії.
- Акушерські кабінети й окремі пологові будинки.
- Ізоляційні та (або) карантинні установи.
- Амбулаторні операційні.
- Центри невідкладної допомоги.
- Центри хоспісної допомоги.
- Місця, де платні постачальники надають медичну допомогу вдома, індивідуальне медобслуговування або хоспісний догляд.

Наведені нижче установи не є медичними закладами й закладами довготривалого догляду.

- Заклади, де проводяться спортивні та глядацькі заходи або інші збори (зокрема коли сертифіковані спортивні тренери надають допомогу гравцям), за винятком закладів, які переважно використовуються для надання медичних послуг, як-от спеціально відведені місця для надання першої допомоги (які є медичними закладами).
- Сертифіковані Department of Children, Youth & Families (DCYF, Департаментом у справах дітей, молоді та сім'ї) інтернати, які переважно не надають медичні послуги.
- Дослідницькі центри, у яких людям не надається медична допомога.
- Ветеринарні клініки.
- Агентства з контролю за тваринами.
- Некомерційні громадські організації.
- Магазины роздрібної торгівлі марихуаною, зокрема ті, де надають послуги медичні консультанти з марихуани.

Якщо медичний заклад вимагає носіння маски поза приміщенням, ви повинні дотримуватися правил діяльності підприємства. Детальніше можна дізнатися з інформаційного бюлетеню [Правила кімнати](#), наведеного вище. Відвідайте сторінку [Профілактика зараження COVID-19 у медичних закладах](#) (тільки англійською мовою), де наведено докладніші інструкції, зокрема [посібник із контролю джерела](#) (тільки англійською мовою) і рекомендації щодо відвідування деяких медичних закладів.

Правила кімнати

Підприємства, організації, заклади й установи мають право встановлювати власні правила носіння масок у своїх приміщеннях. Підприємства зобов'язані дотримуватися вимог, установлених у [директивах L&I](#) (тільки англійською), і можуть вимагати носіння масок у тих місцях (наприклад, на відкритому повітрі), де цього не вимагає [розпорядження міністра охорони здоров'я про масковий режим](#) (тільки англійською мовою).

Місцеві чиновники органів охорони здоров'я також можуть запровадити додаткові розпорядження щодо носіння захисних масок з метою обмеження розповсюдження вірусу в громаді. Такі правила можуть мати суворіший рівень забезпечення захисту, ніж

установлений у [розпорядженні міністра охорони здоров'я про масковий режим \(тільки англійською\)](#), але не можуть бути менш суворими.

Крім того, деякі особи можуть мати потребу або хотіти продовжувати носити маску. Вони мають право носити маски в громадських місцях навіть за відсутності відповідних державних або місцевих розпоряджень. Поважайте їх вибір носити маски, щоб захистити себе, свою родину та громади. Зверніть увагу: якщо ви вирішите носити маску, вас можуть попросити ненадовго зняти її, наприклад, щоб установити вашу особу.