Updated September 12, 2022
DOH 820-131 Ukrainian

Рекомендації щодо використання масок під час пандемії COVID-19

Короткий опис змін станом на 12 вересня 2022 року

- Додано інформацію про різні рівні захисту, які забезпечують маски та респіратори.
- Оновлено відповідно до рекомендацій Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Центри контролю та профілактики захворювань) щодо використання масок у критому громадському транспорті.
- Оновлені рекомендації щодо того, коли слід носити маски в місцях скупчення людей, що не належать до медичних закладів.
- Оновлені рекомендації щодо того, коли широка громадськість повинна носити маски в приміщеннях відповідно до рівня захворюваності на COVID-19 у спільноті, визначеного CDC.

Вступ

Коли ви носите маску або респіратор (зокрема, спеціалізовані фільтруючі маски, як-от N95), то захищаєте себе й людей навколо. Використання маски чи респіратора може зменшити поширення COVID-19, допомогти врятувати життя та підтримати економіку. Комплексні стратегії профілактики, зокрема своєчасна вакцинація (інформація доступна деякими іншими мовами) й носіння масок або респіраторів, можуть допомогти запобігти тяжким захворюванням і знизити навантаження на систему охорони здоров'я.

Ви повинні носити доступні маску чи респіратор (інформація доступна деякими іншими мовами) найкращої якості, які щільно прилягають до обличчя. При правильному носінні респіратори, схвалені National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH, Національний інститут охорони праці) (тільки англійською мовою), наприклад N95, надають найкращий захист, за ними йдуть міжнародні респіратори (як-от KN95 і KF94) і медичні маски, а потім тканинні. Якщо ви перебуваєте в групі ризику захворювання на COVID-19 у тяжкій формі, проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо того, чи варто вам спробувати респіратор, схвалений NIOSH, або розглянути інші варіанти респіраторів, які не потребують перевірки придатності для носіння. Щоб отримати додаткову інформацію про перевірку придатності для носіння та вибір маски, відвідайте вебсторінку Washington State Department of Labor and Industries (L&I, Департамент праці та промисловості) про добровільне використання маски (інформація доступна деякими іншими мовами).

Щоб отримати додаткову інформацію про різні типи масок і респіраторів і про те, як зробити їх зручнішими під час носіння, див. типи масок і респіраторів (інформація доступна деякими іншими мовами). На цій вебсторінці (тільки англійською мовою) надається деяка інформація про те, наскільки добре різні типи масок і респіраторів відфільтровують частинки, навіть коли маски покращують для зручнішого носіння. Люди, які не можуть носити маску через певні захворювання та порушення розвитку або поведінки, можуть використовувати захисний екран для обличчя з додатковою тканинною частиною. Їх можуть також носити діти в дитячих дошкільних закладах, денних таборах і школах системи K-12, якщо їм важко носити маски, які щільно прилягають до обличчя. **Однак слід визнати, що вони не забезпечують такий самий рівень захисту, як маска чи респіратор, які щільно прилягають.** Див. рекомендації Washington State Department of Health (WA

DOH, Департамент охорони здоров'я штату Вашингтон) щодо використання масок для K-12 Schools (школи системи K-12), Child Care (дошкільні заклади), Early Learning (центри раннього навчання), Youth Development (заклади розвитку молоді) та Day Camp (денні табори) (інформація доступна деякими іншими мовами). Також див. рекомендації CDC для деяких груп людей (інформація доступна деякими іншими мовами). DOH рекомендує не використовувати маски з клапанами для видиху або вентиляційними отворами, одношарові тканинні маски, одношарові бандани або баффи.

Респіратори з клапанами для видиху можна використовувати на робочих місцях згідно з рекомендаціями L&I (тільки англійською мовою).

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

Далі в цьому документі термін «маска» стосуватиметься як масок, так і респіраторів.

Поточні розпорядження та накази щодо охорони здоров'я

Поточний громадський порядок вимагає використання масок у закладах охорони здоров'я, слідчих ізоляторах і в'язницях для повнолітніх. Органи охорони громадського здоров'я можуть вимагати носити маски за певних обставин, наприклад під час спалахів захворюваності.

Наказ Department of Health штату Вашингтон

Наказ голови департаменту охорони здоров'я про масковий режим (тільки англійською мовою) зобов'язує людей носити маски в деяких установах незалежно від статусу вакцинації:

- медичні заклади;
- в'язниці та слідчі ізолятори для повнолітніх, якщо округ, у якому розташована установа, має середній або високий рівень захворюваності на COVID-19 у спільноті за визначенням CDC (інформація доступна іспанською мовою).

Існують окремі винятки із цієї вимоги; їх можна знайти в Наказі (тільки англійською мовою). Усі співробітники та відвідувачі, а не лише медичні працівники, зобов'язані носити маску в приміщеннях медичних закладів. Кожна людина несе особисту відповідальність за виконання вимог цього наказу, однак компанії також повинні забезпечити їхнє дотримання працівниками та клієнтами.

Скасовано: федеральний наказ

Станом на 18 квітня 2022 року в результаті рішення суду наказ CDC про обов'язкове використання масок у громадському транспорті та на транспортних вузлах більше не діє. Однак маски залишаються важливим інструментом для забезпечення безпеки всіх категорій населення під час подорожей і пересування громадським транспортом. Відповідно до рекомендацій CDC (інформація доступна деякими іншими мовами), WA DOH рекомендує працівникам і пасажирам віком від двох років носити маски під час перебування в критих місцях використання громадського транспорту, включно з транспортними засобами та транспортними вузлами. Для отримання додаткової інформації див. місця використання громадського транспорту.

Офіційне звернення губернатора штату Вашингтон

Інформацію про обов'язки підприємств, на території яких можуть перебувати клієнти та співробітники, указано в Proclamation 20-25.19 COVID-19 Washington Ready (офіційне звернення губернатора щодо COVID-19 20–25.19 «Вашингтон готовий») (тільки англійською мовою) та

Proclamation 21-08 – Safe Workers (офіційне звернення 21–08 «Співробітники в безпеці»), (тільки англійською мовою).

Офіційне звернення Washington State Labor and Industries (L&I) і губернатора штату Вашингтон

Хоча відповідно до наведеного вище звернення губернатора носіння масок у більшості компаній не є обов'язковим, роботодавці все ще зобов'язані дотримуватися вимог та інструкцій L&I для запобігання поширення COVID-19 (тільки англійською мовою). Крім того, приватні підприємства можуть вимагати носити маски, а клієнти повинні дотримуватися правил, упроваджених в окремих установах. Згідно з Proclamation 21-08 – Safe Workers (офіційне звернення 21–08 «Співробітники в безпеці») губернатора (тільки англійською мовою), працівники мають право носити маску на робочому місці. Washington Administrative Code (WAC, Адміністративний кодекс штату Вашингтон) 296-62-609 (тільки англійською мовою) захищає право працівників на носіння маски під час надзвичайної ситуації в галузі охорони здоров'я. Згідно з WAC 296-62-609 (тільки англійською мовою), роботодавці не можуть забороняти працівникам носити маски, респіратори або інші засоби індивідуального захисту чи обладнання, за винятком окремих випадків, дозволених законом. Див. Рекомендації L&I щодо запобігання COVID-19: використання маски на роботі за відсутності відповідних вимог (інформація доступна деякими іншими мовами), щоб отримати додаткову інформацію.

Місцеві органи й організації охорони здоров'я

Місцеві організації охорони здоров'я мають право видавати накази, що мають на меті контроль за хворобами у відповідній юрисдикції. Ці накази можуть бути суворішими, ніж накази на рівні штату, але не можуть бути менш суворими. Проконсультуйтеся з місцевим органом охорони здоров'я (тільки англійською мовою) й дотримуйтеся наказів щодо охорони здоров'я, чинних у цьому районі.

Рекомендації

Нижче наведені загальні рекомендації щодо охорони здоров'я на додаток до конкретних вимог, наведених вище.

Місця використання громадського транспорту

WA DOH рекомендує працівникам і пасажирам віком від двох років носити маску або респіратор, які щільно прилягають до обличчя, у критих місцях використання громадського транспорту (інформація доступна деякими іншими мовами), включно з транспортними засобами (як-от літаки, автобуси, поїзди, пороми, метро, таксі, сервіси спільних поїздок і медичний транспорт для надзвичайних ситуацій) і транспортними вузлами (як-от аеропорти, автобусні чи поромні термінали, залізничні станції чи станції метро та морські порти). Це місця, через які проходить багато людей, і вони можуть бути переповненими та/або погано провітрюваними (наприклад, телетрапи в аеропортах). Користувачі громадського транспорту та працівники можуть захистити себе та оточуючих, одягнувши маску чи респіратор, які щільно прилягають до обличчя, щоб зробити подорожі та громадський транспорт безпечнішими для всіх. Див. вказівки CDC щодо використання масок для обличчя в громадському транспорті (інформація доступна деякими іншими мовами), щоб дізнатися більше, але зауважте, що попередні вимоги тепер є рекомендаціями. Див. вимоги та рекомендації для зменшення поширення COVID-19 у K-12 Schools (школи системи K-12), Child Care (дошкільні заклади), Early Learning (центри раннього навчання),

Youth Development (заклади розвитку молоді) та Day Camp (денні табори) (wa.gov) (інформація доступна деякими іншими мовами) щодо використання масок у шкільних автобусах. WA DOH закликає водіїв громадського транспорту підтримувати носіння масок усіма людьми.

Використання масок у медичних закладах

Як зазначено в Наказі голови департаменту охорони здоров'я про масковий режим (тільки англійською мовою), люди повинні носити маски в медичних закладах. Усі заклади охорони здоров'я мають доступ до засобів індивідуального захисту та рекомендацій щодо контролю джерел інфікування, наведених у Тимчасових рекомендаціях щодо профілактики та контролю інфекції SARS-CoV-2 в закладах охорони здоров'я, DOH 420-391 (wa.gov) (тільки англійською мовою).

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

Використання маски в наведених нижче приміщеннях рекомендовано людям віком від двох років, якщо рівень захворюваності на COVID-19 у спільноті, за визначенням CDC (інформація доступна іспанською мовою), є середнім або високим.

- Центри послуг для безпритульних (тільки англійською мовою).
- Комерційний морський транспорт (тільки англійською мовою), наприклад комерційні риболовецькі судна, вантажні кораблі, круїзні лайнери.
- Місця великого скупчення людей, де через особливості професії немає можливості дотримуватися соціальної дистанції, наприклад склади або заводи, підприємства з пакування продуктів харчування та м'ясопереробні підприємства, а також надані роботодавцем транспортні засоби.
- 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.
- Приміщення, де перебувають люди, які відбувають ув'язнення у в'язницях і слідчих ізоляторах для повнолітніх, реабілітаційних центрах для неповнолітніх (наприклад, зали суду).
    - Зауважте, що Наказ голови департаменту охорони здоров'я **вимагає** від людей віком від п'яти років носити маски в слідчих ізоляторах і в'язницях для повнолітніх, коли рівень захворюваності на COVID-19 у спільноті, за визначенням CDC (інформація доступна іспанською мовою), є середнім або високим.
    - Виправним установам також рекомендується розглянути можливість використання масок, якщо фактори на рівні установи (інформація доступна деякими іншими мовами) указують на підвищений ризик.

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 спільнотою).

Немедичні установи (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 дійсного (інформація доступна деякими іншими мовами) щеплення від COVID-19 більш схильні до захворювання на COVID-19 і його важкого перебігу.
    - Люди з певними захворюваннями (інформація доступна деякими іншими мовами) мають вищий ризик важкого перебігу COVID-19.
- Якість вентиляції в приміщенні: інформація та варіанти вентиляції, зокрема в приміщеннях із системами опалення, вентиляції, ОВКП і без них, представлені в документах Вентиляція і якість повітря для зменшення передавання хвороб, які передаються повітряно-крапельним шляхом (тільки англійською мовою) й Вентиляція в будинках, Environmental Protection Agency (EPA, Агенція з охорони довкілля) (тільки англійською мовою).
- Можливість людей дотримуватися соціальної дистанції в закладі.
- Підозрюваний або підтверджений спалах COVID-19 у закладі.
    - За умови спалаху захворювання в немедичному закладі з великим скупченням людей рекомендується носити в приміщенні маску.

За умови високого рівня захворюваності на COVID-19 у спільноті за визначенням CDC (інформація доступна деякими іншими мовами), CDC та DOH рекомендують носити маски в приміщенні незалежно від статусу вакцинації. 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 хворим на COVID-19, повинні носити якісну маску або респіратор відповідно до рекомендацій, наведених у посібниках Що робити, якщо результат вашого тесту на COVID-19 виявився позитивним (інформація доступна деякими іншими мовами), Дерева прийняття рішень за симптомами COVID-19 (інформація доступна деякими іншими мовами), а також Що робити, якщо ви контактували з особою, інфікованою COVID-19, і, можливо, заразилися (інформація доступна деякими іншими мовами). Люди повинні носити маску, якщо це вимагається в закладі, де вони перебувають, відповідно до поточних розпоряджень і наказів щодо охорони здоров'я.

За будь-яких обставин їм потрібно продовжувати носити маску. Приймаючи рішення щодо носіння масок, враховуйте наведені нижче фактори.

- Свій статус вакцинації та статус вакцинації тих, хто вас оточує. Люди, які не мають дійсного (інформація доступна деякими іншими мовами) щеплення від COVID-19 і не отримували всі необхідні бустерні дози, більш схильні до захворювання на COVID-19 і його важкого перебігу.
- Ваші захворювання (інформація доступна деякими іншими мовами) і захворювання оточуючих, що мають підвищений ризик важкого перебігу COVID-19. Люди з певними захворюваннями більш схильні до захворювання на COVID-19 і його важкого перебігу.
- Характеристики приміщення, у якому ви перебуваєте (наприклад, тіснота, погана вентиляція, крите приміщення).
- Рівень захворюваності на COVID-19 у спільноті за визначенням CDC (інформація доступна деякими іншими мовами).
    - За умови високого рівня захворюваності в громаді CDC та WA DOH рекомендують носити маски в приміщенні незалежно від статусу вакцинації.

- Якщо рівень захворюваності в спільноті середній або високий, CDC та WA DOH рекомендують людям з високим ризиком тяжкого перебігу (інформація доступна деякими іншими мовами) COVID-19 носити якісні маски або респіратори під час перебування в громадських приміщеннях. Людям, які мають побутові або соціальні контакти з кимось із високим ризиком тяжкого перебігу хвороби, слід розглянути можливість носіння високоякісної маски, коли вони знаходяться в приміщенні.

Додаткова інформація та ресурси щодо COVID-19

Слідкуйте за актуальною ситуацією щодо COVID-19 в штаті Вашингтон (тільки англійською мовою) та зверненнями губернатора Inslee (тільки англійською мовою), дізнавайтеся про симптоми (інформація доступна деякими іншими мовами), способи поширення (інформація доступна деякими іншими мовами), способи й час здавання тестів (інформація доступна іспанською мовою) та пункти вакцинації (інформація доступна іспанською мовою). Щоб дізнатися більше, перегляньте розділ запитань і відповідей (тільки англійською мовою).

Раса, етнічна приналежність або національність самі по собі не впливають на шанси людини заразитися COVID-19. Однак дані показують, що представники неєвропеоїдних рас набагато частіше хворіють на COVID-19. Усе це – результат расизму, зокрема інституційного расизму, через який певні групи населення мають менше можливостей захистити себе та свої спільноти. Дискримінація не допоможе побороти інфекцію (тільки англійською мовою). Діліться точними даними з іншими, щоб запобігти поширенню чуток і недостовірної інформації.

- Інформація WA State Department of Health про епідемію нового коронавірусу 2019 року (COVID-19) (тільки англійською мовою)
- Лікування та профілактика інфікування COVID-19 в штаті Вашингтон (інформація доступна деякими іншими мовами)
- Пошук місцевого або окружного закладу охорони здоров'я (тільки англійською мовою)
- CDC про коронавірус (COVID-19) (інформація доступна деякими іншими мовами)

Маєте ще запитання? Телефонуйте на гарячу інформаційну лінію щодо COVID-19 за номером **1-800-525-0127.** Години роботи гарячої лінії:

- у понеділок з 06:00 до 22:00;
- з вівторка до неділі з 06:00 до 18:00;
- у дні державних свят з 06:00 до 18:00 (лише англійською мовою).

Щоб скористатися послугами перекладача, **натисніть** після відповіді **решітку (#)** і **назвіть свою мову**. Щоб отримати інформацію про стан свого здоров'я або результати тестування, звертайтеся до лікаря.

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

Додаток A

Медичний заклад

Відповідно до Наказу голови департаменту 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 на

місцях, за деякими винятками. Якщо такий заклад 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 наказі 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 наказі щодо носіння засобів захисту обличчя. Якщо це не виключено нижче, до постачальників медичних послуг належать особи з повноваженнями, переліченими в 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 в приміщеннях 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.
- Оптометричні 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, Департамент 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.
- Магазини 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 джерел (тільки англійською мовою) й 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 L&I (тільки англійською мовою) і можуть вимагати носіння масок у тих місцях (наприклад, просто неба), де цього не вимагає Наказ голови департаменту охорони здоров'я про масковий режим (тільки англійською мовою).

Місцеві організації охорони здоров'я також можуть запровадити додаткові накази щодо носіння захисних масок із метою обмеження розповсюдження вірусу в громаді. Такі правила можуть вимагати суворішого рівня забезпечення захисту, ніж установлений у Наказі голови департаменту охорони здоров'я про масковий режим (тільки англійською мовою), 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 їхній 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.