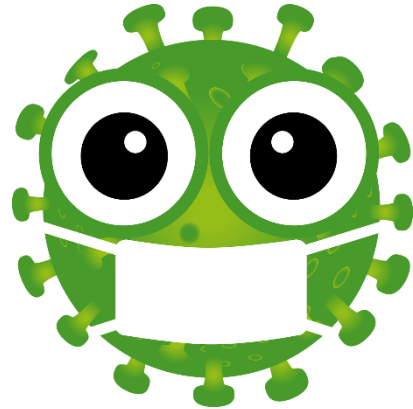


Jak dezinfikovat respirátor?

Respirátory jsou určeny k jednorázovému použití, nicméně vzhledem k jejich nedostatku je možné nouzově tyto respirátory sterilizovat pro opakované použití. Při preventivním použití tak stále mohou poskytnout lepší ochranu než běžné ústenky (roušky). Katedra jaderné chemie Fakulty jaderné a fyzikálně inženýrské ČVUT v Praze doporučuje několik způsobů sterilizace, kterou lze provést i v domácích podmínkách.



1. **Dezinfekce teplem:** horkou párou nebo v mikrovlnce (v případě respirátorů bez kovových částí; dle výkonu 3-5 minut; je třeba napřed navlhčit vodou například rozprašovačem; je nutné mít pod dohledem, aby nedošlo ke vzplanutí).

Mikrovlny fungují pro sterilizaci velice dobře, jedná se o metodu založenou na lokálním ohřevu materiálu, sterilizované předměty by měly být vlhké až mokré. Prodávají se i sterilizátory do mikrovlnné trouby, ale postačí i nějaká nekovová nádoba, do které se předmět vloží. Plasty degradují, ale jen pomalu, nebo při zahřátí na velmi vysokou teplotu. Riziko vzplanutí předmětu v mikrovlnce existuje, proto před ním varujeme, ale zase hodně záleží na materiálu. Některé druhy jednorázových roušek se nepodařilo zapálit ani po 30minutovém ohřívání.

2. **Dezinfekce UV zářením:** Kdo má UV lampu, popř. takzvané horské sluníčko, může osvítit z každé strany tři minuty.

Ultrafialové záření (zejména UV-C) hubí bakterie i viry. Je pravda, že působí jen na povrchu a sterilizační dávka pro nový typ koronaviru zatím není známa. Samozřejmě je třeba také dát pozor na to, aby UV záření nebyla delší dobu vystavena pokožka, protože hrozí riziko popálenin a další zdravotní komplikace. Každý zdroj UV záření by měl mít návod se specifikací i riziky jeho použití.

3. **Chemická dezinfekce:** Použít vhodný dezinfekční prostředek, nechat oschnout. Dezinfekční prostředky na bázi alkoholu hubí bakterie i viry, ale snižují účinnost respirátorových filtrů.
4. **Pasterizace:** suchý ohřev při teplotě 60-70 °C po dobu několika desítek minut. Je třeba dodržet uvedené teplotní rozmezí, spodní hranice je důležitá pro likvidaci viru, horní zase snižuje riziko vznícení materiálu.
5. **Vyvařování:** jde o jednu z nejstarších lidstvu známých metod sterilizace, která je navíc široce dostupná.

Jak dezinfikovat brýle?

Nejlepší způsob, jak vyčistit brýle, je použití běžného mýdla na ruce a vody, a poté pomocí prstů čočku vyčistit. Koronavirus zničíte pomocí rutinního mytí rukou po dobu alespoň 20 sekund, proto tímto způsobem myjte i vaše brýle, to virus zabije. Brýle můžete mýt každý den. Druhou nejlepší volbou je použití čisté vody a hadříku, který nepouští vlákna.

Brýle by se neměly vystavovat příliš velkým teplotním rozdílům – vodu tedy nepoužívejte úplně horkou.

(převzato z <https://zdraverady.cz/i-vase-bryle-si-zaslouzi-potrebnou-hygienu-a-dezinfekci/> a <https://www.korektoptik.cz/clanky/jak-o-bryle-pecovat-aneb-brylove-desatero>)