Nezapomínejme na větrání

Události posledních týdnů většinu z nás pokud přímo neuvěznily, tak alespoň uzavřely či uzavřou po většinu dne do uzavřených prostor, nejčastěji asi našich domovů. Účel je jasný – ochrana proti nákaze koronavirem. Z tohoto hlediska jde o opatření pochopitelné a jistě i účinné. Neměli bychom ale zapomínat, že zavřeni za dveřmi našich domovů jsme sice do značné míry chráněni před případnou nákazou obávaným virem, ale zvýšená „koncentrace" osob v zavřeném prostoru má také své negativní následky. A těmi je v první řadě zvýšená spotřeba kyslíku zákonitě doprovázená zvýšenou produkcí oxidu uhličitého. Uvádí se, že člověk potřebuje na hodinu 15 až 25 m^3 vzduchu. V pokoji 5 × 4 metry je kolem 50 m^3 vzduchu. Jeden člověk ho tedy vydýchá za dvě až tři hodiny, čtyřem lidem nebude stačit ani na hodinu. A oba parametry, snížená koncentrace kyslíku a zvýšená koncentrace oxidu uhličitého, spolu nesou zdravotní rizika – snížené prokrvení těla včetně mozku a z něj pramenící únava, zhoršená schopnost koncentrace, ale i snížená imunita. Přidáme-li k tomu i zvýšenou vlhkost vzduchu (dýcháním uvolňujeme do prostředí také nemalé množství vody) podporující růst plísní, jejichž spory spolu s roztoči v běžném domácím prachu vířeném zvýšeným pohybem lidí mohou vyvolávat alergie a další zdravotní komplikace, je zřejmé, že výměně vzduchu je třeba za stávajících podmínek věnovat zvýšenou pozornost. Za chladnějšího počasí pro výměnu vzduchu stačí krátké pětiminutové větrání několikrát za den (podle počtu osob). Za teplejších podmínek bude nutné (a i možné bez zbytečného ochlazování bytu) dobu otevření oken prodloužit na 15 i více minut. Zanesení nákazy otevřeným oknem se asi není třeba obávat. Virus ve vnějším prostředí, zvláště za slunečného počasí, kdy UV paprsky virus po krátké době deaktivují, dlouho nezůstane infekční. Kromě toho nic lepšího asi za dané situace nevymyslíme. Dýchat musíme a výbavu zajišťující sterilní vzduch používanou třeba na jednotkách intenzivní péče nebo operačních sálech nemocnic (HEPA filtry a podobně) asi těžko v domácnostech najdeme. Pokud bychom chtěli být opravdu velice opatrní, dalo by se uvažovat o určité dekontaminaci vzduchu v místnosti pomocí germicidních lamp (horské sluníčko), ale ani to není asi běžnou součástí výbavy většiny domácností. Kromě toho i toto opatření není zdaleka stoprocentní a úplné sterilizace vzduchu jím těžko dosáhneme. Takže nebojme se otevřených oken, klady jistě převáží nad případnými riziky.

Ústav ochrany a podpory zdraví LF MU
Zpracoval Doc. Ing. Martin Krsek, MSc., CSc.

MASARYKOVA UNIVERZITA POMÁHÁ

#DevetFakultJednaUniverzita

MUNI