

Jednorázové ústní roušky, svépomocí ušité roušky pro veřejnost, respirátory pro profesionály

Nošením roušek chráníme osoby v našem okolí před kapénkovou nákazou od nás, možná infikovaných.

- Je projevem ohleduplnosti a respektu k ostatním lidem.
- Je podmínkou pro vstup do prodejen, zdravotnických zařízení, lékáren a úřadů.
- Je podmínkou pro cestu veřejným dopravním prostředkem.
- Budeme-li je nosit všichni, ochrana populace bude vysoká, i když nikoli dokonalá.

Roušky vhodné pro veřejnost jsou dvojího druhu:

Jednorázové ústní roušky - chirurgické ústenky lze použít k jednorázovému účelu, např. na cestu veřejnou dopravou, na nákup nebo pro vyřízení neodkladných úředních záležitostí. Účinnost roušky klesá po zvlhnutí – přibližně za 2 hodiny. S tím je třeba počítat. Použitou roušku lze vyhodit do směsného odpadu, případně spálit. Po tomto úkonu je nutné umýt si důkladně ruce.

Svépomocí ušité látkové roušky jsou rychlým alternativním řešením a jejich nespornou výhodou je možnost opakovaného použití. Vhodným materiálem je bavlna, protože snese mnohonásobné vyvařování. Roušku nasazujeme tak, že její okraje přitiskneme na obličej a po dobu nošení se jí nedotýkáme. Sundáváme ji za tkanice. Důkladně si umyjeme ruce.

Návod na zacházení s použitou rouškou je jednoduchý. Vyvařit v hrnci s pokličkou, stačí 5 minut a nechat v hrnci do vychladnutí – tento postup prodlužuje působení vysoké teploty a je prevencí opaření a popálení. Vyždímat, usušit a vyžehlit – nejlépe napařovací žehličkou na nejvyšší teplotu s použitím napařovací funkce. Uchovávat např. v plastové krabici, omyvatelné a uzavíratelné víkem.

Tímto způsobem lze použít a následně vyvařit i skládané roušky s gumičkami, které jsou vynalézavým řešením bez šití: <https://www.youtube.com/watch?v=fPyltU8Tw-c>

V zařízeních s velkou spotřebou látkových roušek je nejvhodnější praní samostatně v automatické pračce na maximální teplotu (program bavlna, 95°) s použitím pracího prostředku. Sušení v sušičce je výhodou. Další postup je shodný – žehlení na maximální teplotu napařovací žehličkou a uložení v omyvatelné krabici. Látkové roušky mají dlouhou životnost a představují minimální ekologickou zátěž.

Roušky jednorázové i látkové chrání osoby v našem okolí, do jisté míry však chrání i nás.

- Pokud budeme všichni nosit na veřejnosti roušku, omezíme kapénkový přenos.
- Dodržování vzájemné vzdálenosti minimálně 2m mezi jednotlivými osobami nás chrání, na tuto vzdálenost kapénkový přenos již nepůsobí.
- Rouška znemožňuje kašláním a kýchním do dlaně, které je naprosto nepřijatelné.
- Rouška znemožňuje dotýkat se spodní části obličeje. Po jejím sejmutí je nutné si důkladně umýt ruce.

Respirátory poskytují dlouhodobou a spolehlivou ochranu. Potřebují je všechny osoby vystavené vysokému riziku nákazy při zajišťování nejen zdravotnických, ale i veškerých dalších nezbytných činností pro veřejnost.

Veřejnost nejlépe ochrání dodržování aktuálních pokynů, maximální doba strávená doma v izolaci, důsledná hygiena a dezinfekce v domácím i v pracovním prostředí a odpovědné chování vůči všem lidem.

Těšit nás může vlna solidarity a zájem o dobrovolnictví.

Ústav ochrany a podpory zdraví Lékařské fakulty MU, 18. 3. 2020

(zpracovala MUDr. Miroslava Zavřelová)