Doporučení jak používat ochrannou roušku a pečovat o ni.

I podomácku vyrobená rouška z bavlněného trička velmi efektivně chrání okolí před vykašlanými infekčními částicemi. Zatímco lidé bez roušky vykašlali podle studií v průměru 200 infekčních kapének, lidé s vlastnoručně vyrobenou rouškou pouze 43. Samozřejmě velmi záleží i na kvalitě bavlny a hustotě látky.

Bavlněná rouška tedy může zachytit téměř 80 % všech vykašlaných infekčních částic, čímž ji lze téměř srovnat s rouškou chirurgickou, která jich zachytí až 85 %.

Při filtraci nejmenších infekčních částic už se rozdíl v účinnosti mezi chirurgickou a doma vyrobenou rouškou o něco zvyšuje. I přesto je však rouška vyrobená z bavlny stále schopna odfiltrovat přibližně 70 % částic o velikosti průměrné bakterie.

Aby roušky plnily svůj účel, je nutné dodržovat určitá pravidla při jejich používání a také je nutné se o ně starat – prát, sterilizovat a žehlit.

Přestože rouška virus 100% nezastaví, omezí šíření kapének s virem. Nosit roušku, ať už jakoukoliv, má tedy opravdu smysl !!!!

Sterilizace

Jak se o roušku starat?

- **prát** každodenně min. na 60 °C a žehlit
- prát samostatně, bez přítomnosti jiného prádla
- **sterilizovat** - vyvářet na min. 90 °C
- nejsnadnější způsob sterilizace - nechat v hrnci s vodu projít varem pod dobu min. 5 minut
- **vyžehlit** – ideálně parní žehličkou, nebo na nejvyšší stupeň po dobu 5 minut žehličkou bez páry

Jak roušku používat?

- před nasazením roušky si umyjte ruce
- během nošení na roušku nesahejte
- po sundání roušky si umyjte ruce

Jak často roušku měnit?

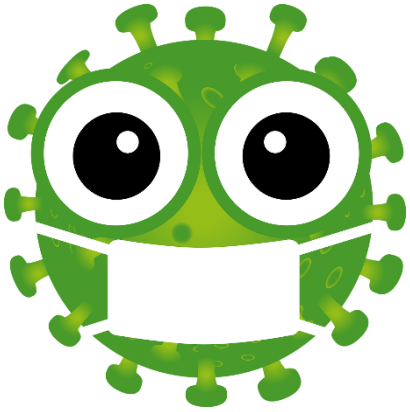
- při pohybu mezi větším množstvím lidí (např. v obchodě) ihned po návratu domů
- v okamžiku navlhnutí

Je vhodné rozlišovat, v jakých situacích jsou roušky potřeba a v jakých nikoli. Při pobytu ve volné přírodě (procházky, sport, venčení psů) bez kontaktů s ostatními lidmi (zbytečně se nepřibližovat, nedávat se do řeči) je riziko přenosu minimální a nošení roušky tedy není potřeba.

Prosíme, respektujte to a buďte ohleduplní ke svému okolí. !!!!!!

Nouzová sterilizace nejen respirátorů

Respirátory jsou určené 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).
2. Dezinfekce UV zářením: Kdo má UV lampu, popř. takzvané horské sluníčko, může osvítit z každé strany tři minuty.
3. Chemická dezinfekce: Použít dezinfekční prostředek na plochy (třeba ten, který vyrábí i FJFI ČVUT), nechat oschnout.