

PRACOVNÁ ZDRAVOTNÁ SLUŽBA

10 X O TVÁROVÝCH RÚŠKACH

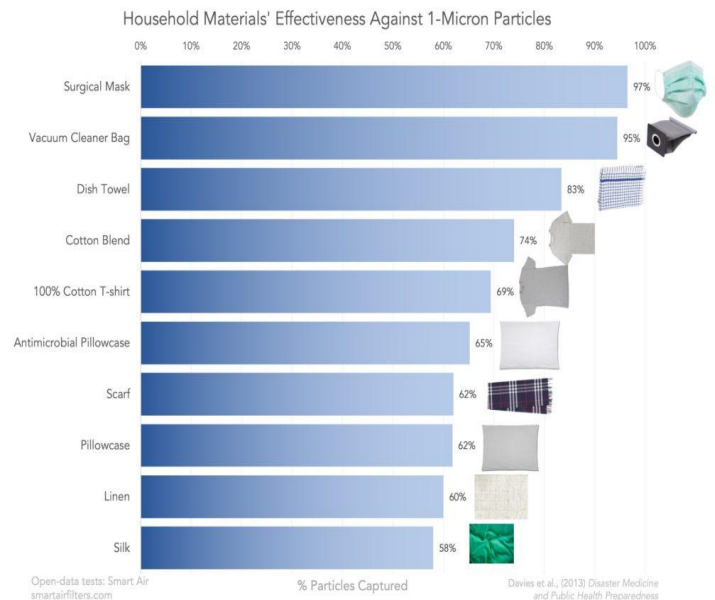
Tvárové rúško poskytuje bariérovú ochranu pred kvapôčkovou nákazou avšak nemusí primerane chrániť pred aerosólom alebo pred malými častočkami vo vzduchu s veľkosťou < 5 µm predovšetkým preto, že účinne nefiltrujú malé častice vzduchu a tiež pre nedostatočné prilnutie okrajov na tvár umožňujú únik vzduchu okolo masky. **Používanie tvárových rúšok je efektívne len v kombinácii s častým umývaním rúk mydlom a vodou alebo použitím dezinfekčných prostriedkov na báze alkoholu.**

- **Z čoho mám ušit' rúško? Aký materiál je najvhodnejší?**

Látkové rúška je vhodné šiť z bavlny, z husto tkanej látky (napr. bavlnené tričko, obliečky na vankúš, plachty, vrecká do vysávača a i.).

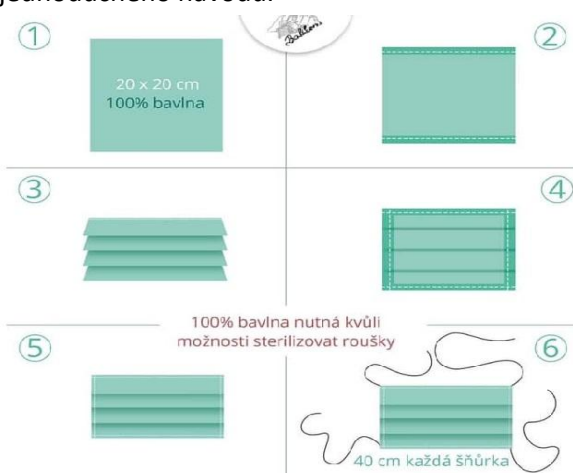
- **Aká je efektivita rúška podľa materiálu z ktorého je vyrobené?**

Vedci z Cambridge uskutočnili štúdiu, kedy testovali rôzne domáce materiály a ich schopnosť zachytávať častice o veľkosti 1 mikrón. Samozrejme najlepšie obstálo klasické chirurgické rúško, ktoré zachytilo až 97% častíc. Nasleduje rúško vyrobené z vrecák od vysávaču, kuchynské utierky alebo napríklad tričko vyrobené zo zmesi bavlny. Každý materiál zachytil viac ako 50% častíc o veľkosti približne 1 mikrón.



- **Ako si vyrobiť rúško?**

Tvárové rúško si možno vyrobiť podľa jednoduchého návodu.



- **Čo urobiť pred nasadením rúška?**

Pred nasadením rúška si umyte ruky mydlom a vodou alebo použite dezinfekčný prostriedok na báze alkoholu.

- **Ako mám rúško nosiť?**

Rúško by malo zakrývať nos a ústa a pevne priliehať k tvári. Uistite sa, že medzi vašou tvárou a rúškom nie sú žiadne medzery. Pri nosení rúška nechytajte jeho vonkajšiu plochu a rovnako sa nedotýkajte ani tváre, predovšetkým očí, nosu a úst. Ak ste sa rúška už dotkli, očistite si ruky mydlom a vodou alebo použite dezinfekčný prostriedok na báze alkoholu.

- **Ako dlho môžem nosiť látkové rúško?**

Rúško noste dovtedy pokiaľ nie je viditeľne znečistené alebo nevzlhne, cca 1-2 hodiny. Potom sa jeho účinnosť znižuje. Pokiaľ je to možné, majte u seba viacero rúšok na výmenu.

- **Čo s použitým látkovým rúškom?**

Rúško je potrebné zložiť z tváre bez kontaktu s jeho prednou vonkajšou plochou. Rúško by malo byť odstránené uvoľnením šnúrok alebo gumičiek na zadnej časti/prípadne spoza uší. Po odložení rúška je potrebné vykonať hygienu rúk.

- **Čo s použitým jednorazovým rúškom?**

Rúško sa po použití musí likvidovať ako infekčný odpad - vložiť do igelitového sáčku, ktorý sa uzavrie. Po odložení rúška je potrebné vykonať hygienu rúk.

- **Je možné nosiť látkové rúško opakovane?**

Áno, látkové rúška možno po vypratí a ožehlení používať aj opakovane. Látkové rúška vyvarte ideálne na 90°C po dobu cca 5 minút. Po usušení ich ešte prežehlite z oboch strán.

- **Kedy mám rúško nosiť?**

Tvárové rúška sa primárne používajú pri pacientoch, aby sa znížilo riziko rozptylu infekčných kvapôčok pri kýchaní alebo kašľaní do svojho okolia. V súčasnej situácii v súvislosti s výskytom ochorenia COVID-19 však odporúčame nosiť rúško vždy pri návšteve verejných miest (zdravotnícke zariadenia, lekárne, obchody), rovnako pri pobyte s viacerými ľuďmi v jednej miestnosti, pri cestovaní hromadnou mestskou dopravou, pri kontakte s rizikovými skupinami obyvateľstva (seniori, deti) a pod.

Tím PZS KRANKAS