

# ROUŠKY - CO A JAK

Heslo solidarity a ohleduplnosti v období koronavirové infekce zní: **moje rouška chrání tebe, tvoje rouška chrání mě.**

## **Jak je to s účinností různých roušek:**

1. Zcela zamezit nákaze mohou jen **respirátory FFP3**, které mají tu vlastnost, že nepropouštějí bakterie ani viry. Těch je ale momentálně v Česku akutní nedostatek.
2. Druhým neúčinnějším způsobem jsou **roušky z nanovláken**, ale i u nich je nyní problém s jejich dostupností.
3. Dále **roušky látkové (dnes nejrozšířenější doma vyrobené)** na vícero použití s možností jejich **sterilizace pomocí vyvaření v horké vodě nebo praní na 60 stupňů Celsia, minimálně po dobu 30 minut**. Přestože tyto roušky neposkytují dostatečnou ochranu, nelze jejich význam zcela zanedbávat. Jejich nejpozitivnější vlastností totiž je, že zamezují rozšíření infekčních kapek od nemocného do širokého okolí (do vzduchu). Sníží se tak u nakaženého člověka pravděpodobnost, že mluvením, dýcháním či kašláním infikuje ostatní.
4. **Roušky jednorázové papírové**, které mají kratší dobu využitelnosti a **po jejich prvním použití** je třeba je **zlikvidovat**.

Celkově účinnost roušky výrazně zvyšuje, když se spolu s ní nosí i **ochranné brýle**, které zabraňují kontaktu infikovaných kapek se spojivkami. Proto jsou v prodejnách instalovány **plexisklové štíty**, případně prodavači nosí ochranné plexisklové štíty přes obličej. Jsou totiž denně vystavováni velkému množství lidí z řad zákazníků a musí se proto chránit intenzivněji.

## **Po domácku vyrobené roušky:**

Těchto domácích látkových roušek je patrně nejvíce. Mimo svůj původní účel ochrany okolí před nákazou tyto roušky, přesněji jejich šití, dokázaly spojit lidi ke vzájemné pomoci, dodaly národu sebevědomí, že si dokáže poradit bez autorit a zapůsobily tak jako silný pozitivní **psychologický faktor** vzájemné podpory, sounáležitosti, zklidnění a vědomí, že to všichni společně dokážeme. Rovněž se roušky staly jistým „**módním doplňkem**“. Oba tyto faktory rozhodně nejsou zanedbatelné, protože posilují lidskou psychiku a odvádějí pozornost od celospolečenských obav, proto se pozitivně podílejí i na celospolečenském

**pozitivnějším emočním naladění** a v důsledku toho i na **kondici imunitního systému** každého z nás.

Ale vraťme se k původnímu účelu, kterému roušky zejména slouží. Pro domácí výrobu je důležitý především **materiál**, ze kterého se roušky vyrobí. Měl by **zachycovat kapénky s partikulami (částicemi) virové nákazy**, které vydechujeme, ale zároveň by **měl být prodyšný** pro potřeby našeho přirozeného dýchání. Doporučuje se pouze **jednovrstevná látková (nejlépe bavlněná) rouška**, jelikož vícevrstevná významněji snižuje prodyšnost, ale přitom v porovnání s jednovrstevnou rouškou nijak významně nepřispívá k zachycování nákazy. U **sáčku z vysavače** docílíte i s jedinou vrstvou vysoké účinnosti filtrace nákazy, ale je velice málo prodyšný a proto obtížný pro přirozené dýchání.

Podle účinnosti zachycovat virové částice zde řadíme materiály od nejméně po nejvíce propustné neboli od nejučinnější po nejméně účinnou roušku:

1. Chirurgická rouška
2. Pytlík do vysavače
3. **Bavlněná utěrka či bavlněná látka**
4. Směs bavlny a umělého vlákna
5. Antibakteriální povlak na polštář
6. Lněné plátno
7. Povlak na polštář
8. Hedvábí
9. Bavlněné tričko
10. Šála a šátek ze syntetického materiálu

Optimální volbou pro výrobu roušky je vzhledem ke svým vlastnostem **čistá bavlna**, jelikož se přes ni **dobře dýchá** a dokáže **zachytit až kolem 80 % všech infekčních kapének**. Měla by být však natolik hustá, abychom proti světlu neviděli jednotlivé otvory, které se nachází mezi vlákny.

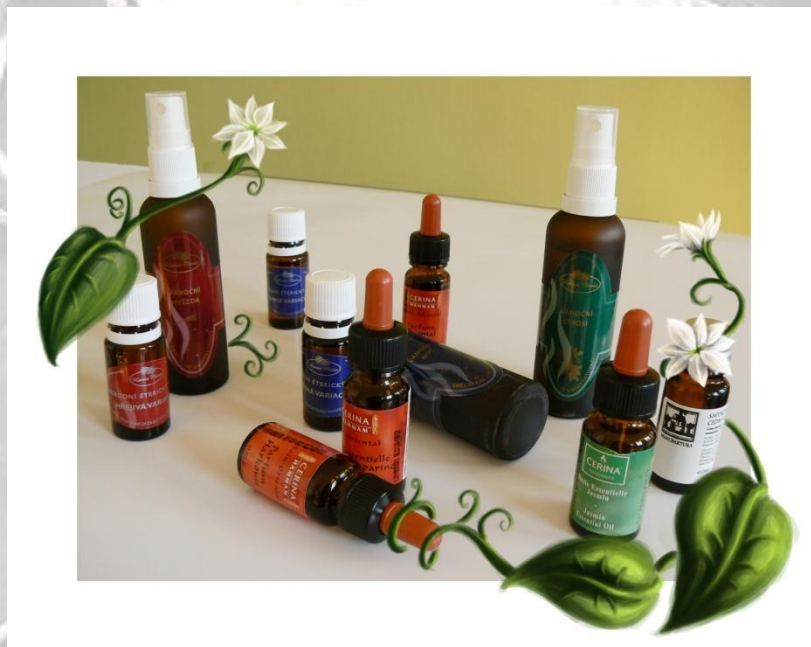
### **Jak správně roušku používat:**

Vlastní postup při nasazování, nošení i sundávání roušky je následující:

- Před manipulací s rouškou si důkladně umyjte ruce mýdlem nebo antibakteriálním gelem
- Přiložte si roušku na ústa a nos

- Pokud máte tvarovací roušku, vytvarujte ji tak, aby dobře přiléhala k nosu a tvářím
- Rouška by vám měla zakrývat nos a ústa a měla by pevně přiléhat k obličeji.
- Během nošení roušky se jí nedotýkejte! Pokud tak učiníte, ihned si umyjte ruce mýdlem nebo antibakteriálním gelem.
- Látkovou roušku lze nosit do doby jejího úplného zvlhnutí (cca 1 až 2 hodiny)
- Roušku vždy sundávejte odzadu
- Pokud máte jednorázovou roušku, po sejmutí ji ihned vyhodte, bavlněnou sterilizujte, a to buď ve vroucí vodě anebo alespoň v pračce v programu na 60 stupňů Celsia a opět si důkladně umyjte ruce
- Po vyprání a usušení je dobré roušku z obou stran tepelně ošetřit žehličkou

**Dech v roušce si můžete osvěžit** různými způsoby za využití různých bylinek a vůní. Nejlépe se k tomu hodí rouška s kapsou na filtr. Je možné využít eukalyptus, mátu, rýmovník, meduňku, bazalku **v podobě vloženého lísku** (byliny po použití zlikvidujeme) nebo je možné ***nakapat na látku vonné oleje*** z levandule, hřebíčku, jalovce, rozmarýnu. Osvěžující a pro většinu lidí příjemné jsou citrusové vůně nebo aroma skořice.



A na závěr připomínáme: **jakákoli ochrana**, kterou použijete, je **vždy lepší nežli žádná ochrana**. Proto využijte třeba i horší ochranu, například šálu. **Chráníte** tak zejména své **okolí**.