

Podľa súčasných poznatkov **pri dlhodobom nosení rúška, t. j. viac ako osem hodín, dochádza k strate jeho ochrannej funkcie**. Rovnako to platí **pri nosení respirátora, chirurgického, ale aj látkového rúška**. Dýchaním dochádza ku kondenzácii vydychovaných vodných pár na vnútornej strane rúška, čím sa zvyšuje jeho priepustnosť pre zachytené infekčné častice na vonkajšej strane rúška. Z pomerne spoľahlivej bariéry sa tak stáva potenciálne ohnisko, ktoré navyiac dáva nositeľovi pocit falošnej bezpečnosti.

WHO vydala 1. decembra 2020 aktualizované usmernenie o používaní rúšok. Pre laickú verejnosť vyplývajú z dokumentu nasledovné odporúčania:

- **Rúška určené špeciálne pre zdravotnícke účely** (chirurgické rúška, respirátory) **poskytujú niekoľkonásobne vyšší stupeň ochrany ako textilné rúška**. Uvedené rúška sú jednorazové a certifikované na použitie počas jedného dňa celkovo **do osem hodín**. Tieto rúška sú určené najmä pre:

1. osoby pohybujúce sa v zdravotníckych zariadeniach (vrátane pacientov),
2. osoby s rizikovými faktormi (seniori > 60 rokov, ochorenie srdca a ciev, obezita, astma, poruchy imunity, onkologické a iné pridružené ochorenia).

- V prostredí mimo zdravotníckych zariadení je možné používať aj **textilné rúška**, ktoré by mali byť:

1. optimálne **trojvrstvové** a zhotovené z kombinácie rôznych materiálov (napr. bavlna + hodváb + polyester), pričom nemajú byť elastické (pretože póry sa nekontrolovane zväčšujú, čím sa zvyšuje priepustnosť rúška pre baktérie a vírusy) a vonkajšia vrstva by mala odpudzovať vodu; bavlna by mala mať dostatočnú hustotu tkania,
2. pri každodennom nosení **prané pri teplote 60-90°C** s pracím detergentom, príp. **vyvarené v teplej vode (100 °C) po dobu 5 minút** a po usušení **vyžehlené z oboch strán suchým teplom**,
3. odložené v uzatvorenej vydezinfikovanej škatuli alebo plastovom vrecúšku.