

Otázky a odpovede k noseniu rúšok a respirátorov

Má stále význam nosiť bavlnené či jednorazové rúška? Dokážu ma efektívne chrániť proti infekčnejším variantom vírusu SARS-CoV-2?

Rúško (látkové, jednorazové) je naďalej efektívnou ochranou, ak sa používa správne. Treba mať zakryté ústa aj nosové dierky, nie mať rúško pod bradou alebo pod nosom. Potrebne je ho vymieňať, keď je navlhnuté alebo znečistené a manipulovať ním prostredníctvom gumičiek. Rúško nemá cez ústa a nos voľne visieť, má priliehať k pokožke, aby vzduch neunikal po stranách mimo bariéry rúška.

V čom spočíva výhoda FFP2 respirátorov?

FFP2 masky bez(!) výdychového ventilu poskytujú filtráciu vdychovaného aj vydychovaného vzduchu. Používajú sa najmä profesionálnymi skupinami, ktoré prichádzajú do priameho, úzkeho a opakovaného kontaktu s chorými infekčnými osobami. Tieto masky majú však filtračnú životnosť a mali by sa po niekoľkých hodinách vymeniť.

Výhodou respirátorov môže byť aj to, že dobre priliehajú a dizajn používateľa prirodzene navádza nasadiť si masku správne a zbytočne sa jej nedotýkať, čím sa znižuje riziko kontaminácie rúk, ako aj samotného respirátora. Zdôrazňujeme však, že ak respirátor neprekrýva okrem úst aj nos, nespĺňa tým svoju ochrannú funkciu a nemožno ho považovať za zvýšený štandard ochrany pre jednotlivca a ani pre jeho okolie.

Mali by všetci vymeniť bežné rúška za FFP2 respirátory?

Odporúčajú sa všetky typy ochrany tváre, avšak za predpokladu správneho používania. Široká verejnosť sa aj naďalej dokáže účinne chrániť kombináciou správne nasadeného rúška, dodržiavania platných opatrení zameraných na zníženie mobility ľudí, dostatočného odstupu, dôslednej respiračnej hygieny a dezinfekciou rúk.

V akých situáciách môže byť FFP2 respirátor vhodnejší než rúško?

Použitie FFP2 respirátorov možno odporučiť v situáciách s vyšším rizikom infekcie - ak sa človek ocitá v spoločnosti väčšieho počtu ľudí dlhší čas v uzavretom priestore.

Ako príklad možno uviesť cestu taxíkom či hromadnou dopravou alebo návštevu rušných predajní či služieb so zvýšeným pohybom osôb. Zdôrazňujeme, že ak má respirátor výdychový ventil, musí byť navyše prekrytý chirurgickým rúškom.

Osobám, ktoré z povahy svojej práce prichádzajú do kontaktu s inými ľuďmi často aj počas pandémie, odporúčame častú výmenu rúšok, respektíve prekrytie tváre takými pomôckami, ktoré umožnia dlhodobejšie použitie bez nutnosti výmeny rúška (FFP2 respirátory).

Musím dodržiavať ostatné opatrenia, ak mám správne nasadené rúško/respirátor?

Je mimoriadne dôležité, aby ste aj s prekrytými hornými dýchacími cestami dodržiavali aj ostatné zásady: dostatočný sociálny odstup, časté nárazové vetranie priestorov, umývanie a dezinfekcia rúk, dôsledné rešpektovanie platných protiepidemických opatrení v uznesení vlády a vo vyhláškach, ktoré sú nastavené tak, aby znižovali mobilitu a stretávanie sa ľudí, čo je taktiež efektívnym nástrojom na znižovanie rizika šírenia vírusu.

Prečo niektoré krajiny nariadili povinné nosenie respirátorov?

Vzhľadom na rýchlejší prenos niektorých mutácií vírusu SARS-CoV-2 predpokladáme, že pri nedodržiavaní správneho nosenia látkových alebo jednorazových rúšok a nedodržiavaní nastavených opatrení, najmä sociálneho odstupu a obmedzenia sociálnych kontaktov, je vysoké riziko enormného nárastu nových prípadov.

Nariadenie nosenia FFP2 masiek preto pravdepodobne súvisí najmä s tým, že nie sú dodržiavané nastavené opatrenia najmä v oblasti sociálnych kontaktov, nie sú nastavené najstriktnejšie opatrenia, ako napríklad úplný lockdown, a stále je možnosť stretávania sa osôb, ktoré nemusia dodržiavať pravidlá správneho nosenia bežne používaných rúšok (nepriliehajú na pokožku a neprekrývajú ústa aj nos, nie sú vymieňané pri znečistení alebo zvlhnutí).

Mám nosiť dve rúška naraz, ak sa chcem lepšie chrániť a nemám respirátor?

Na nosenie dvoch rúšok naraz v súčasnosti existujú rôzne názory, pričom argumenty v prospech dvojitého rúška sú zatiaľ zväčša v teoretickej rovine.

Ak sú rúška jednorazové, alebo z husto tkanej bavlny a sú obe nasadené správne, pravdepodobne poskytujú väčšiu ochranu pred šírením nového koronavírusu, pretože dochádza k ďalšej filtrácii častíc. Logika za odporúčaním je tu jednoduchá – viac vrstiev znamená účinnejšiu filtráciu.

Nosenie dvoch masiek však môže ľuďom poskytnúť falošný pocit bezpečia. Pripomíname tiež, že vírus SARS-CoV-2 môže do tela prenikáť aj sliznicou oka, čiže sa nemožno spoliehať na ochranu iba pomocou zdvojeného rúška. Platí tiež, že ak sú masky nasadené nesprávne a vzduch uniká po ich okrajoch, sú znečistené alebo vyrobené z nekvalitného materiálu, ani dvojitá ochrana nemusí byť efektívna.

Zdvojené nosenie tzv. chirurgických rúšok môže dokonca znížiť ich účinnosť – materiál jednorazového rúška má veľmi dobré filtračné vlastnosti a ich slabinou býva najmä to, že nemusia dobre priliehať k tvári. Zdvojenie masiek môže zvýšiť odpor pri dýchaní a nechtiac viesť k tomu že cez medzery bude unikať ešte viac nefiltrovaného vzduchu. Hlavnou úlohou rúšok je však zachytávať kvapôčky s vírusom a tým zabrániť šíreniu nákazy z infikovanej osoby na ostatných. Nedá sa preto vylúčiť riziko, že zdvojené rúška nemusia dostatočne dobre spĺňať ich primárnu funkciu.

Ak sa chcete lepšie chrániť, v prvom rade sa zamerajte na dodržiavanie odstupov od iných ľudí a v spoločnosti mimo vašej domácnosti trávte iba nevyhnutné minimum času. Často pritom nárazovo vetrajte. Ak nemáte respirátor, noste kvalitné jednorazové či bavlnené rúško s dvomi či tromi vrstvami látky, ktoré dobre prilieha na pokožku vašej tváre a pohodlne prekrýva vaše ústa aj nos.

Dôležitá poznámka k uvedeným informáciám: Medzinárodné zdravotnícke organizácie v týchto dňoch sumarizujú a vyhodnocujú robustnejšie dáta o účinnosti FFP2 respirátorov pri ochrane proti SARS-CoV-2, ako aj o ich efektivite pri použití širokou verejnosťou. Nasledujúce odporúčania sa preto môžu v budúcnosti upraviť tak, aby boli v súlade s novými relevantnými vedeckými poznatkami.