

Látková rouška a jak se o ni starat

Látková rouška, na rozdíl od respirátorů s nanofiltry, nedokáže všechny virové částice odfiltrovat. Takže pokud se již vyskytují ve vzduchu, odrazí pouze část z nich. Nicméně velice efektivně zvládnou zabránit tomu, aby se částice dostaly do ovzduší od nemocného člověka. Zjednodušeně řečeno – **rouška druhého vás chrání tím, že nepropustí částice do ovzduší**. Chrání ale částečně i vás samotné.

Jak používat roušku?

Aby takto fungovala, je třeba ji správně používat a pečovat o ni. Ať už máte podomácku vyrobenou, anebo tu lékařskou (platí to ovšem i pro respirátor), dbejte na to, aby vám dobře přilnula k obličejí. Každé její odchlípnutí znamená, že šíříte do ovzduší kapénky. Nasazujte si ji vždy s umytýma rukama. Po tu dobu, co máte roušku na obličejí, vyvarujte se jakýchkoliv dotyků. Pokud se tak stane, použijte na ruce antibakteriální gel.

Jak ji prát a dezinfikovat?

Rouška vydrží na ústech zhruba tak dvě až čtyři hodiny, než prosákne vlhkost. Může to být ovšem i kratší doba. Záleží na tom, jak moc mluvíte. Až si roušku opatrně sundáte (nesahejte na její vnější část, mohly na ní ulpět infikované kapénky), nezapomeňte si opět **umýt ruce dezinfekcí**. Pokud máte roušku jednorázovou, nikam ji ani nepokládejte a rovnou se jí zbavte. Člověk, který je infikovaný koronavirem a nosí roušku i v domácnosti, aby nenakazil ostatní, ji musí po sundání zavřít do plastové krabice či do igelitového pytlíku, a důkladně uschovat. Rouška se pak likviduje jako nebezpečný odpad.

Pakliže máte látkovou, je potřeba ji sterilizovat. Pokud máte odrostlé děti, možná si vzpomenete na vyváření plenek. Abyste si byli jistí, že jste roušku zbavili všech případných virů, **nechte ji ve vodě projít varem a posléze samovolně vystydnout. Lze ji také prát, ale alespoň na 60 °C. Roušku pak vyžehlete.**

Jaký materiál je nejlepší?

Pokud nemáte respirátor, pak je z hlediska ochrany nejlepší chirurgická rouška. Nicméně ta není k dostání a na řadu přichází roušky látkové. Nejlépe ochrání ty ze 100% bavlny, použít můžete třeba trička či povlaky na polštáře. Dále dobře poslouží také bavlněné utěrky, látky ze směsi bavlny a umělého vlákna, antibakteriální povlak na polštář, lněné plátno, hedvábí. Jestliže ale z jakéhokoli důvodu nemáte žádnou takovou roušku, omotejte si kolem úst alespoň šálu.

Vždy ale mějte na paměti, že lepší jakákoli ochrana než žádná ochrana.