



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Nosenie rúšok a prekrytie tváre u ľudí s pľúcnym postihnutím

Úvod

Mnoho štátnych orgánov vo viacerých krajinách Európy odporučilo, aby ľudia pri odchode z domu alebo príchode na určité miesta, kde nie je možné zachovať sociálny odstup, napríklad vo verejnej doprave alebo v supermarketoch, používali prekrytie tváre maskou (rúškom) alebo šatkou. Bolo to odporúčané za účelom obmedziť šírenie ochorenia COVID-19 v čase uvoľňovania karanténnych opatrení.

Ľudia s pľúcnymi ochoreniami nás kontaktovali, pretože chcú lepšie pochopiť, prečo je potrebné si prekryvať tvár, či im to pomôže, ktoré typy rúšok alebo masiek sú pre nich najlepšie a žiadajú odpoveď na svoje otázky týkajúce sa nosenia ochranných pomôcok. Dúfame, že nasledujúce informácie budú pre vás užitočné.

Prečo sa odporúča nosiť rúška alebo iné formy prekrytia tváre?

Národné autority odporúčajú, aby sme nosili masky alebo iné formy prekrytia tváre, pretože môžu pomôcť zabrániť šíreniu koronavírusu. Ich zmysel je v tom, že zachytia kvapôčky pri kašli a kýchaní, ktoré môžu prenášať vírus. Pri kašľaní sa z vašich úst uvoľňujú kvapôčky a môžu pristáť na rôznych povrchoch alebo byť vdychnuté inými ľuďmi. Ak ste nosičom vírusu bez toho, aby ste o tom vedeli, môže vám maska pomôcť chrániť ostatných ľudí.

Je to veľmi dôležité pre ľudí s pľúcnymi ochoreniami, pretože príznaky COVID-19 môžu byť veľmi podobné príznakom rôznych pľúcnych ochorení. Mnoho pľúcnych ochorení je sprevádzaných kašľom, čo znamená, že ak sú pacienti s pľúcnymi ochoreniami navyše infikovaní aj vírusom COVID-19, je tu ešte väčšia príležitosť preniesť vírus na iných.

Aké typy rúšok a prekrytí tváre môžeme využiť ?

Existuje niekoľko hlavných typov prekrytí tváre, masiek alebo respirátorov, s ktorými ste sa možno stretli:

- **Rúška, šatky a iné-** patrí tu všetko od textilných rúšok, cez šály, šatky alebo iné kusy látky, ktoré používate na zakrytie nosa, úst a brady. Šály sú často vyrobené z voľných pletených materiálov a je nepravdepodobné, že by poskytovali veľkú ochranu. Ak je to možné, použitý materiál niekoľkokrát zložte, čím zvýšite účinnosť bariéry pre kvapôčky.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



Rúška ako sú tie na obrázku vľavo, je možné kúpiť alebo si ich môžete ušit' aj doma. Mali by zakrývať nos, ústa a bradu a môžu byť zaistené šnúrkami alebo gumičkami. Takto vytvárajú bariéru medzi vami a ostatnými ľuďmi a môžu pomôcť obmedziť šírenie kvapôčok, ktoré sa uvoľňujú, keď kašlete alebo kýchate.

Po každom použití by sa mali vyprať a pri ich používaní je potrebné sa riadiť [pokynmi](#), aby sa predišlo kontaminácii rúšok.

- **Jednorázové chirurgické (zdravotnícke) rúška**

Každá krajina má alebo pripraví vlastné usmernenie o tom, kto ich má alebo nemá nosiť. Rady v tomto texte majú slúžiť iba ako všeobecná príručka. Chirurgické rúška sú vyrobené z minimálne troch vrstiev syntetického netkaného materiálu a poskytujú dostatočnú úroveň ochrany.



Zdravotnícke rúška sú zvyčajne vyhradené pre tých, ktorí sa starajú o ľudí s podozrením na infekciu COVID-19. Niektoré krajiny pristúpili k návrhom, aby tieto ochranné pomôcky používali pacienti so existujúcim chronickým ochorením, ľudia starší ako 60 rokov a tiež každý, kto má príznaky, ktoré by mohli znamenať infekciu COVID-19. Európska pľúcna nadácia (European lung foundation) v týchto prípadoch podporuje slobodnú preferenciu pacienta, ak je v súlade s usmernením vašej krajiny.



- **Respirátory: FFP2 (N95), FFP3 (N99)**- Tieto poskytujú najvyššiu úroveň ochrany a sú navrhnuté špeciálne pre určité skupiny, napríklad pre zdravotníckych pracovníkov, ktorí pracujú v priamom kontakte s ľuďmi infikovanými COVID-19. Osoba ktorá ich používa si má respirátor správne nasadiť na tvár a vykonať test tesnosti. Po použití



nesmie byť následne respirátor použitý inými ľuďmi. Hoci masky a respirátory na lekárske účely poskytujú vysokú úroveň ochrany, ani ony používateľa nechránia úplne. Úroveň ochrany klesá, čím dlhšie je maska používaná a tiež ak sa respirátor nenosí správne.

Pri nasadzovaní, nosení a snímaní masiek, rúšok alebo respirátorov by ste sa mali dôsledne riadiť [prísnymi pokynmi](#).

Ako používať rúška a masky správne:

- Pred nasadením rúška(masky) si umyte ruky
- Skontrolujte, či v rúšku nie sú trhliny alebo nie je inak poškodená
- Uistite sa, že rúško pokrýva vaše ústa, nos aj bradu.
- Skontrolujte, či po stranách rúška nie sú veľké medzery
- Keď máte rúško nasadené, nedotýkajte sa ho
- Vymeňte rúško, ak je znečistené alebo vlhké
- Umyte si ruky predtým, než si zložíte rúško
- Rúško skladajte z tváre tak, že chytíte gumičky alebo šnúrky na stranách, nechytajte prednú stranu rúška
- Po zložení rúška z tváre si znova umyte ruky



Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) pripravila užitočné rady a informácie o tom, ako správne nosiť rúška a udržiavať ich čisté. Informácie sú dostupné na webstránke:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Poskytujú rúška (masky) nejakú ochranu aj osobe, ktorá ich nosí?

Textilné rúška nie sú zatiaľ nejakou regulované a hoci nemáme dostatok dôkazov na to, aby sme to mohli jednoznačne povedať, je pravdepodobné, že poskytujú určitú ochranu aj tomu, kto ich nosí. Je naviac veľmi pravdepodobne, že pomáhajú chrániť ostatných pred šírením kvapôčok nesúcich vírus.

Chirurgické rúška tiež poskytujú určitú ochranu pre toho, kto ich nosí, úroveň ochrany významne klesá s dĺžkou používania a stupňom opotrebenia.

Pokiaľ rúška nie sú používané správne, neposkytujú ochranu tomu, kto ich nosí. Je nevyhnutné dodržiavať [odporúčania WHO](#) týkajúce sa správneho nasadzovania a nosenia rúšok.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Čo nám odporúča Svetová zdravotnícka organizácia (WHO)?

V usmerneniach Svetovej zdravotníckej organizácie o ruškach (maskách) sa uvádza: „Nosenie zdravotníckeho rúška môže obmedziť šírenie určitých respiračných vírusových ochorení vrátane COVID-19. Samotné použitie rúška však nestačí na zabezpečenie primeranej úrovne ochrany. Musia byť prijaté ďalšie opatrenia ako napríklad sociálne odstupy, hygiena rúk a čistenie a dezinfekcia miest, ktorých sa dotýkame.

Je nosenie rúška pre mňa nebezpečné ak mám pľúcne ochorenie ?

Nie, nosenie rúška by nemalo poškodiť vaše zdravie aj keď máte ochorenie pľúc. Je pre vás bezpečné nosiť ho.

Obávam sa, že sa viac zadýcham, keď budem nosiť rúško, čo mám robiť?

Aj keď je veľmi dôležité chrániť seba a neškodiť si, je zároveň nutné chrániť ostatných a dodržiavať pokyny platné vo vašej krajine.

Existuje niekoľko spôsobov, ktoré vám môžu pomôcť vyrovnať sa s nosením rúška (masky):

- V prvom rade je nutné si uvedomiť, že z medicínskeho hľadiska je nosenie rúšok bezpečné aj pre ľudí s pľúcnyimi ochoreniami
- Overte si u svojich miestnych autorít (úradov), či je alternatívne prekrytie tváre, napríklad šál, šatka prijateľné – ľuďom s pľúcnyimi ochoreniami sa pri nich môže ľahšie dýchať a môžu ich menej obmedzovať.
- Zvykajte si na rúško postupne. Vyskúšajte si ho doma na chvíľu nasadiť a zvykajte si na to, aké to je dýchať cez rúško. Ak sa nebudete cítiť dobre, môžete ľahko a hociľahko rúško zložiť z tváre.
- Keď si už na rúško začnete zvykať, skúste ho nosiť o niečo dlhšie a poprechádzajte sa trochu okolo domu. To vám pomôže zvyknúť si dýchať cez rúško aj počas záťaže.
- Postupné zvykanie si na rúško vám umožní cítiť sa dobre pri jeho nosení aj mimo domu.

Skúšal som si zvyknúť na nosenie rúška ale nedarí sa mi to, čo mám robiť?

Ak absolútne nemôžete nosiť rúško alebo masku, ale vaša krajina ju zaviedla ako povinnú, **mali by ste skontrolovať, či existujú výnimky pre ľudí s pľúcnyimi chorobami.** Mnoho krajín má systém



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

výnimiek, ale je nutné si to overiť v orgánoch miestnej samosprávy, prípadne v pneumoftizeologickej spoločnosti. Ak vo vašej krajine nie je zákonnou povinnosťou nosiť rúško na tvári, potom je v poriadku opustiť dom bez neho. Vždy by ste ale mali zvážiť riziká a ak sa u vás vyskytnú príznaky ochorenia COVID-19, alebo ste boli v kontakte s niekým chorým, nemali by ste opustiť dom počas doby odporúčanej vašou vládou.

Mal by som nosiť rúško aj v práci?

Požiadavky na používanie rúšok alebo masiek pri práci sa líšia v závislosti od typu vykonávanej práce a nariadení krajiny, v ktorej žijete. Zamestnávateľ by vás mal vždy informovať o požiadavkách na používanie ochranných pomôcok na pracovisku.

Možem rúška prať ?

Látkové rúška sa môžu opakovane nosiť a po každom použití by sa mali vyprať. Chirurgické rúška sú jednorazové a mali by sa nosiť iba raz a po použití sa musia bezpečne zlikvidovať.

Ako dlho môžem nosiť rúško na tvári?

Dĺžka používania rúška nie je presne stanovená. Ak je však rúško vlhké alebo špinavé, mali by ste ho zložiť z tváre a nahradiť čistým.

Čo keď potrebujem nosiť rúško na dlhšiu dobu, napríklad keď cestujem alebo v práci?

Ak budete potrebovať nosiť rúško dlhšiu dobu, odporúčame vám zabezpečiť si niekoľko náhradných rúšok. Takto si pohodlne môžete umyť ruky a rúško vymeniť za nové. Ochranný efekt bude lepší ako pri nosení vlhkého rúška.

Ako si môžem byť istý, že zakúpené rúško je spoľahlivé a poskytuje správnu úroveň ochrany?

V súčasnosti neexistujú žiadne právne predpisy, ktoré by upravovali, ako by sa mali vyrábať textilné rúška na tvár a stále prebieha výskum s cieľom pochopiť, ktorá kombinácia látok je najlepšia.

- Hľadajte rúška vyššej kvality, ktoré majú aspoň 3 vrstvy látky
- Vyhýbajte sa materiálom, ktoré sa napínajú, pretože to môže časom spôsobiť väčšie medzery medzi vláknami



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

- Vyhľadajte pevne tkané textílie alebo netkané materiály, napríklad polypropylén
- Skontrolujte, či rúško dobre sedí okolo brady, úst a nosa bez medzier okolo okrajov
- Skontrolujte, či materiál rúška nie je poškodený
- Uistite sa, že cez rúško dokážete dýchať

V našej krajine rúška nenesí veľa ľudí pretože to nepovažujú za správne a potrebné. Mám napriek tomu rúško nosiť ?

Áno, ak je to možné, je dôležité rúško v situáciách, ktoré sú vhodné, napríklad keď nie je možné dosiahnuť dostatočný sociálny odstup, najmä ak to odporúčajú vaše štátne orgány.

Mám nosiť rukavice?

Správne umývanie rúk je najlepším spôsobom, ako chrániť seba a ostatných pred koronavírusom. Stále totiž môžete vírus zachytiť na rukavice, ktorými sa potom budete dotýkať predmetov a prípadne vašej tváre. Odstraňovanie rukavíc z rúk tiež vytvára ďalšiu možnosť kontaminácie rúk bez toho, aby si to uvedomovali. Neodporúčame teda vo všeobecnosti nosiť rukavice.

Niektoré krajiny v Európe zaviedli povinnosť používať rukavice, napríklad pri manipulácii s čerstvými výrobkami v supermarkete. Ak je to tak aj vo vašej krajine, mali by ste dodržiavať platné pravidlá.

A čo environmentálne dôsledky používania týchto jednorazových rúšok a rukavíc na životné prostredie?

V dôsledku zvýšeného používania rúšok a rukavíc na jedno použitie sa zvýšilo množstvo plastového odpadu. V tejto situácii ale musí byť prioritou verejné zdravie. Plastový odpad môžeme obmedziť nepoužívaním nepotrebného materiálu, napríklad rukavíc. Rukavice vás nechránia pred COVID-19 a verejnosť by ich nemala nosiť, pokiaľ to nie je výslovne odporúčané. Môžeme tiež zabezpečiť, aby sme tieto predmety zodpovedne zlikvidovali v smetných nádobách a nevyhadzovali na verejných miestach, napríklad na ulici alebo z okna auta. Tým sa tiež zníži riziko nakazenia iných ľudí. Látkové rúška na tvár možno opakovane prať, takže sú pre životné prostredie lepšou voľbou ako jednorazové chirurgické rúška.

Ako si vyrobím textilné rúško?

Existuje množstvo zdrojov na internete s návodmi na výrobu textilných rúšok.

<https://www.gov.uk/government/publications/how-to-wear-and-make-a-cloth-face-covering>



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>

Čím viac vrstiev látky majú textilné rúška, tým vyššia je úroveň filtrácie. WHO odporúča, aby v ideálnom prípade mali mať najmenej tri vrstvy a aby boli vyrobené z pevne tkaných alebo netkaných textílií. Ak je to možné, vyhnite sa používaniu elastických materiálov, napríklad z odevov určených na šport, pretože v elastických tkaninách sa väčšie diery a znižuje ich schopnosť filtrovať vzduch.

Ďalšie otázky?

Ak máte akékoľvek ďalšie otázky týkajúce sa nosenia masiek alebo rúšok, kontaktujte nás:
info@europeanlung.org