

Jak se starat o doma vyrobenou roušku

Kvůli nedostatku ochranných prostředků začalo celé Česko podomácku šít bavlněné roušky. Aby je šlo ale používat opakovaně, lidé by měli vědět, jak se o ně starat.

I podomácku vyrobená rouška z bavlněného trička velmi efektivně chrání okolí před vykašlanými infekčními částicemi. Zatímco lidé bez roušky vykašlali podle studií v průměru 200 infekčních kapének, lidé s vlastnoručně vyrobenou rouškou pouze 43. Samozřejmě velmi záleží i na kvalitě bavlny a hustotě látky.

Bavlněná rouška tedy může zachytit téměř 80 % všech vykašlaných infekčních částic, čímž ji lze téměř srovnat s rouškou chirurgickou, která jich zachytí až 85 %.

Při filtraci nejmenších infekčních částic už se rozdíl v účinnosti mezi chirurgickou a doma vyrobenou rouškou o něco zvyšuje. I přesto je však rouška vyrobená z bavlny stále schopna odfiltrovat přibližně 70 % částic o velikosti průměrné bakterie.

Sterilizace

Nejjednodušším způsobem, jak roušku sterilizovat, je vyvaření. Nechte vodu s rouškami projít minimálně 5 minut varem a usušte. Roušky lze samozřejmě i prát odděleně v pračce.

I když existují studie u příbuzného koronaviru, který způsobil v minulosti epidemii onemocnění SARS, jež tvrdí, že virové částice jsou zničeny již při teplotě 60 °C po dobu praní 30 minut, raději zvyšte teplotu na 90 °C.

Roušky je pak zapotřebí ještě vyžehlit, ideálně párou. Pokud nemáte parní žehličku, pak alespoň na nejvyšší stupeň po dobu 5 minut.

Před manipulací s rouškami je vhodné mít vždy vydezinfikované ruce a snažit se dotýkat pouze okrajů roušky, co nejméně sahat na střed a přední části ústenky.

Nezapomeňte, že by takto vysterilizované roušky měly být uchovány na místě, které předtím vydezinfikujete.

Jak často roušku, ústenku měnit?

Ústenka by se měla ideálně měnit každou hodinu, zejména pokud se pohybujete mezi větším množstvím lidí. Vyměnit by se měla i v okamžiku navlhnutí.

Přestože rouška virus 100% nezastaví, omezí šíření kapének s virem. Nosit roušku, ať už jakoukoliv, má tedy opravdu smysl.