



Současná situace není jednoduchá pro nikoho, každému zasáhla do života. A upřímně; nikdo na světě si s tím neví rady. Žádné zemi nevychází jejich opatření tak, jak by si přál. Dokonce ani státy, které postupovaly ve svých opatřeních mnohem důrazněji než my, nemají uspokojivé výsledky. Nikdo nám nezaručí, že neonemocníme. Virus je organizmus poměrně jednoduchý. Chce přežít. A my se musíme bránit podle našich možností, i když nás omezují.

Co tedy dělat? Dala bych na radu našich babiček: Když nechceš nemoc chytit, tak nechod' tam, kde ji chytit můžeš. V praxi to znamená, že bychom moc neměli chodit mezi lidi, zejména mezi ty, které neznáme, na místa, kde se koncentruje větší počet lidí... Pak je druhá věc, kterou

musíme dělat, a tou je hygiena. Mytí rukou jsme se sice učili v předškolním věku, nicméně pro mnoho lidí je to velká neznámá. Chceme li si pořádně umýt ruce, je lepší používat tuhé mýdlo nebo dávkovač mýdla, ne gel. Teprve poté nanést na ruce desinfekci. Ruce bychom si měli umývat po příchodu z nákupu, práce... Zkrátka z venkovního prostředí. Ale také v případech, kdy nám listonoš předá dopis, sousedka vajíčka nebo cokoli jiného. Prostě po kontaktu s něčím, co měl v ruce jiný člověk než člen naší domácnosti, je třeba si ruce umýt.



A pak tady máme věc, o které se velmi diskutuje, hodně lidí ji odmítá a řeší. Jedná se o roušky či respirátory. Pojdme se podívat do historie. Jak všichni víme, naši předkové se také chtěli chránit před infekčními nemocemi. Už ve středověku – v době moru či jiných infekčních nemocí měli zakrytá ústa i nos. Tak nějak tušili, že by neměli vdechovat stejný vzduch jako nemocní. Jako ochranu tedy logicky brali zakrytí dýchacích cest. Ale zpátky do dnešní doby. Rouškami či respirátory chráníme nejen okolí, ale samozřejmě i sebe. Je to tak prosté a logické; virus je

kapénková nákaza, přenáší se aerosolem. Proto je zakrytí úst nebo nosu nutné. Možná jste si všimli, na podzim jsme vlastně nezaznamenali epidemii chřipky. Ochránilo nás právě nošení roušek. U té chřipky máme jednu nevýhodu, protože se ten virus tak rychle nezjistí, často čekáme na výsledky i týdny. Oproti tomu koronavirus se prokáže jednoduchým testem do několika minut.



Pozor ovšem na hygienu, co se roušek nebo respirátorů týče. Zatímco látkové roušky se daly vyprat a vyžehlit, u respirátorů a nano roušek je údržba jiná. Co se týče viru jako takového, vysoká teplota ho zničí, jenomže může poškodit respirátor natolik, že nám bude k ničemu. U respirátorů by měl být návod na ošetření, zda se může recyklovat a jakým způsobem. Většina je ovšem určena pouze k šesti až osmihodinovému nošení. Nicméně jsem našla na internetu z Vysoké školy chemicko-technologické doporučení, jak se různé respirátory mohou ošetřovat.





Prof. MUDr. Věra Adámková, CSc. Přednosta Pracoviště preventivní kardiologie