

Rouška je nejlepším řešením v prevenci šíření covidu, říká hlavní hygienička hradecké fakultní nemocnice Lenka Hobzová

4.11.2022 - | Krajský úřad Královéhradeckého kraje

Jaká jsou podle vás nejúčinnější opatření proti šíření covidu-19? Nejúčinnějším opatřením je právě nošení roušek. Pokud musím chodit mezi lidmi, musím chodit do práce a potkávat se s lidmi, tak rouška je pro běžně pracujícího člověka minimálním a nejlepším řešením v prevenci přenosu covidu i jiných respiračních onemocnění.

Kdy je potřeba si namísto roušky vzít respirátor?

Respirátor si člověk vezme ve chvíli, kdy je u něj nákaza covidem potvrzena. Je vhodné ho mít také při kontaktu s osobou, která je covid pozitivní. Covid-19 je onemocnění přenosné hlavně kapénkami, takže správně nasazená rouška v běžné populaci by měla stačit. V nemocniční péči o prokazatelně covid pozitivní nemocné, kteří masivně vykašlávají, je vhodnější respirátor.

Co by měli dělat lidé, kteří se necítí dobře, mají rýmu, kašel...?

V takovém případě platí pravidlo čtvrté R – tedy rozum. Když vám není dobře, máte teplotu, kašel, je nejlepší zůstat doma a nákazu neroznášet dál a na dálku se například poradit se svým praktickým lékařem. Ideální je proto nechodit do zaměstnání, aby člověk předešel šíření nákazy na pracovišti. Pokud ale do zaměstnání z nějakého důvodu musím jít, tak je určitě vhodné si zakrýt dýchací cesty rouškou, čímž výrazně snížím riziko, že někoho nakazím. Důležitá je ale také hygiena rukou a prostředí, ve kterém se pohybují.

Jak často by si člověk měl mýt ruce?

Není to o frekvenci, ale o konkrétních příležitostech. Lidé by měli dodržovat základní pravidlo, že když přijdu domů, omyju si ruce mýdlem, stejně tak před jídlem nebo po návštěvě toalety. Důsledně bychom na to měli dbát po návštěvě míst, kde se pohybuje velký počet lidí jako je například pošta a podobně.

Čtete online listopadové číslo krajského zpravodaje U nás v kraji.

Vystačím si s obyčejným mýdlem?

V domácím prostředí je určitě vhodnější běžné mýdlo. Antibakteriální mýdla, pokud se používají nesprávně, nám mohou uškodit – mohou navodit potenciální odolnost některých bakterií. Takže i v tomto případě by člověk měl postupovat s rozumem a při pravidelném mytí rukou používat běžné mýdlo, které je pro tyto účely nejvhodnější.

A co se týče dezinfekce různých předmětů, se kterými je člověk pravidelně v kontaktu, jako je například mobilní telefon, jak často bychom ho měli dezinfikovat?

Důležitá je v případě mobilních telefonů mechanická očista něčím neagresivním. Lidé by měli podobná frekventovaně používaná zařízení ošetřovat minimálně jednou týdně, ideálně každý den. Upřímně řečeno, když děláme kontrolní stěry z mobilních či stolních telefonů, tak zde je většinou

největší záchytnost všech druhů virů a bakterií, protože na ně člověk sahá, mluví do nich bez roušky, telefonuje například i na toaletě.

Jak dlouho koronavirus vydrží na různých površích?

To je různé, řádově hodiny až dny, na porézních površích kratší dobu. Přenos koronaviru skrze povrchy je diskutabilní, i podle studií spíše vzácný. Jde o viabilitu (životaschopnost) viru, na površích vysychá, infekčnost je pak minimální.

<https://www.kr-kralovehradecky.cz/cz/kraj-volene-organy/tiskove-centrum/aktuality1/rouska-je-nejlepsim-resenim-v-prevenci-sireni-covidu--rika-hlavni-hygienicka-hradecke-fakultni-nemocnice-lenka-hobzova-346835>