

Mýty o rouškách. Věříte jim také?



1. Látková rouška je zbytečná, funguje jen jednorázová rouška určená pro zdravotníky

Je pravda, že látková rouška (nebo šátek, nákrčník či šála) je improvizované řešení. Neexistuje mnoho výzkumů o její účinnosti, protože se ve zdravotnictví již nepoužívá. V každém případě však platí, že představuje bariéru pro kapénky, které mohou vycházet z úst například při kašlání, kýchání a mluvení. Naprostá většina virů je „uvězněná“ v těchto kapénkách a riziko onemocnění je tím větší, čím více virů se do těla dostane. Pokud jsou spolu v kontaktu dva lidé s rouškou, kapénky mají v cestě hned dvě bariéry.



2. Rouška chrání jen moje okolí, pro mě nemá význam

Je pravda, že rouška je v první řadě určena pro nemocné a chrání před nákazou jejich okolí. Pokud však nosí roušku i zdravý člověk, je to další přidaná bariéra, která část kapének s viry zachytí. Rouška nám tedy sice neposkytuje stoprocentní ochranu, ale riziko nákazy alespoň snižuje.



3. Když mám roušku, nemusím se vyhýbat lidem

Rouška je opatření, které snižuje riziko přenosu nemoci. Pomáhá, ale neposkytuje stoprocentní jistotu. V současné situaci potřebujeme všichni snížit riziko přenosu nemoci na minimum, aby bylo nemocných co nejméně a zdravotníci je tak zvládli ošetřit. Proto je třeba dodržovat kromě nošení roušky i další pravidla opatrnosti.



4. Pokud nemám příznaky nemoci, nekašlu a nekýchám, nemá smysl roušku nosit

Virus může být obsažený i v tělních tekutinách lidí, kteří nemají vůbec žádné příznaky nemoci. Možná se sami ani nikdy nedozvědí, že byli nakaženi. A kapénky se dostávají z těla nejen při kýchání nebo kašlání, ale i při mluvení.



5. Roušku musím nosit stále - i doma nebo v autě

V současné době musíme dle vládního nařízení nosit roušku na všech veřejných místech. Pokud nemáme příznaky onemocnění, nemá nošení roušky doma smysl, protože se členy vlastní domácnosti jsme v tak intenzivním kontaktu, že rouška výrazně nesníží pravděpodobnost přenosu nákazy. Totéž se týká auta, cestujeme-li se členy své domácnosti. Pokud vezeme jinou osobu nebo používáme cizí auto, je rouška na místě.

Mýty o rouškách. Věříte jim také?



6. Děti roušku nepotřebují, protože na ně virus nejde

Povinnost nošení roušky se vztahuje i na děti. Onemocnění COVID-19 sice nepostihuje děti v takové míře jako dospělí, ale může u nich probíhat bez příznaků a děti mohou nemoc roznášet dále. Navíc nebývají tak disciplinované v zakrývání úst při kašli nebo kýchání. Pokud máte dítě v kočárku, můžete zakrýt šátkem nebo pláštěnkou celý kočárek.



7. Roušku je nejlepší nosit celý den - ráno si ji nasadit a večer sundat

Rouška je opatření na nezbytně nutnou dobu, kdy přicházíme do styku s lidmi mimo naši domácnost. Tuto dobu bychom měli zkrátit na minimum. Čím déle roušku máme, tím méně je účinná, protože postupně vlhne. Proto je roušku potřeba pravidelně měnit a nenosit ji zbytečně, abychom se vyhnuli podráždění pokožky.



8. Když chci s někým mluvit, sundám si roušku, aby mi rozuměl a viděl do tváře

Při mluvení se uvolňuje do prostoru mnoho kapének a nošení roušky je proto v takové situaci obzvláště důležité!



9. Mohu jít ven bez roušky - pokud někoho uvidím, rychle si ji nasadím

Pokud bychom byli nakažení, je rouška právě tím místem, kde se nacházejí viry. Budeme-li na ni opakovaně sahat, viry se dostanou i na naše ruce a odtud je můžeme snadno přenést na předměty, kterých se dotýkají ostatní lidé. Proto je ideální nasadit si roušku čistýma rukama před opuštěním bytu, sundat si ji až po návratu domů a pak si znovu umýt ruce.



10. V roušce nesmím do banky

V současné době je nošení roušek povinné všude na veřejnosti, tedy i v bankách, na poštách a na jiných místech, kam se běžně nesmí vstupovat se zakrytým obličejem. Pokud se chystáte vyloupit banku, vyberte si raději jiný termín - při vyhlášeném nouzovém stavu se výrazně zvyšují trestní sazby. 😊

Chráním nejslabší
www.chranimnejslabsi.cz

