

Veido kaukių efektyvumas

Šiomis dienomis, kai sudėtinga įsigyti respiratorių ar medicininių kaukių, dažnam kyla klausimas ar namuose pasisiūta medžiaginė kaukė yra efektyvi, siekiant apsaugoti nuo COVID-19 ligos?

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medikų teigimu, nėra atlikta pakankamai mokslinių tyrimų, siekiant išsiaiškinti namuose pasiūtų veido kaukių efektyvumą. Vienas iš tokių tyrimų buvo atliktas Kembridžo universiteto tyrėjų. Duomenys atskleidė, jog namuose pasiūtos medvilninės kaukės sulaiko 50 proc. 0,02–1 mikrono dalelių, o chirurginės (medicininės) kaukės žymiai daugiau – net 80 proc. Tačiau teigiama, kad namų sąlygomis pasiūtų kaukių dėvėjimas yra geriau, nei nieko.

Pasaulio sveikatos organizacija pabrėžia, kad medicininių kaukių dėvėjimas yra tik viena iš kvėpavimo takų infekcijų, tarp jų COVID-19 ligos, prevencijos priemonių. Tačiau vien tik veido kaukės dėvėjimas nesuteikia visiškos apsaugos, todėl ji turi būti naudojama kartu su kitomis prevencijos priemonėmis: rankų higiena, kosėjimo ir čiaudėjimo etiketu.

Savadarbių daugkartinio naudojimo kaukių dėvėjimas gali sukelti klaidingą saugumo jausmą, todėl gali būti pamirštos kitos svarbios prevencijos priemonės. Taip pat labai svarbu paminėti, jog netaisyklingas veido kaukės dėvėjimas gali sumažinti jos veiksmingumą. Jei nuspręsite dėvėti namuose pasiūtą veido kaukę, rekomenduojama vadovautis kaukių naudojimo taisyklėmis. Kadangi medžiaginė kaukė bus naudojama pakartotinai, būtina tinkama jos priežiūra: sudrėkus – pakeisti kita, po kiekvieno panaudojimo skalbti aukštesnėje temperatūroje įprastais skalbikliais ar muilu, išlyginti aukštoje temperatūroje.

Medicininė kaukė turi būti individualiai pritaikyta pagal dydį ir formą, nes per maža kaukė gali neužtikrinti apsauginės funkcijos. Prieš užsidedant kaukę būtina kruopščiai nusiplauti rankas. Užsidėjus kaukę, jos kraštus ties nosimi ir skruostais prispausti prie veido, kad tvirtai priglustų nepaliekant tarpų ir tvirtai fiksuoti raišteliais (rišama ties galvos viduriu ir kaklu) ar ausų kilpelėmis (tvirtinama už ausų). Veido kaukė turi būti uždėta taip, kad apimtų nosies, burnos ir smakro sritis. Dėvint kaukę neliesti jos rankomis. Sudrėkusią kaukę nedelsiant pakeisti nauja. Prieš nuimant kaukę nusiplauti rankas. Panaudotą medicininę kaukę nuimti už raištelių ar kilpelių, neličiant pačios kaukės, išmesti į polietileninį šiukšlių maišelį ir būtina nusiplauti rankas.

Epidemiologai teigia, kad neturint veido kaukės ar respiratoriaus, tinka ir šalikai ar skarelės, tik svarbu, kad priemonė gerai uždengtų burną ir nosį.

*Violeta Valiukienė
Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė*