Veidą dengiančios kaukės šiandien yra būtinybė. Nors viešoje vietoje be veidą dengiančios apsaugos lankytis negalima, vaistininkai pastebi, kad klientai tai daro ne visada teisingai. Pačių pasiūtos kaukės, respiratoriai ar medicininės kaukės – visos šios priemonės pasižymi skirtingomis savybėmis, į kurias svarbu žinoti prieš pradedant jas dėvėti.

Dėmesys medžiagai

Nuo balandžio 10 dienos viešoje vietoje dėvėti medicinines kaukes tapo privaloma, dalis žmonių ėmėsi patys gaminti apsaugines priemones, tačiau, pasak medžiagų savybes tyrinėjančios KTU profesorės dr. Daivos Mikučionienės, ne visos namuose turimo medžiagos pasižymi kaukėms reikalingomis savybėmis ir yra tinkamos joms gaminti.

„Pasirenkamos medžiagos turėtų būti kuo tankesnės, jų sluoksnių turėtų būti bent trys. Rekomenduočiau atskiriems sluoksniams rinktis trikotažines ir neaustines medžiagas, kadangi tokios struktūros medžiagos lengviau prisitaiko prie anatominės veido formos. Vadinasi, iš tokių medžiagų pasiūta kaukė gerai priglus prie veido, todėl įkvepiamas oras bus traukiamas per kaukę, o ne pro atsiknojusius kraštus“, – pataria profesorė.

Jeigu norite, kad pačių pasiūta veido kaukė kuo ilgiau nesušlaptų, pasak D. Mikučionienės, prie veido esančiam sluoksniui turėtumėte rinktis sintetines medžiagas, geriausiai – mikropluoštines. „Sintetinės medžiagos nesugeria drėgmės, taigi ir nesušlampa. Iškvepiama drėgmė keliauja į tolimesnius sluoksnius, todėl antram ar trečiam sluoksniui turėtų būti naudojamos gerai drėgmę sugeriančios natūralių pluoštų medžiagos, pavyzdžiui, medvilninės ar lininės. Drėgmė susigeria gilesniuose sluoksniuose ir iš ten garinama į aplinką, o prie veido esantis sluoksnis teikia sausumo pojūtį“, – teigia profesorė.

Iš mikropluoštinių neaustinių medžiagų gaminamos ir medicininės kaukės bei respiratoriai.

Auksinės taisyklės

Kokias apsaugos priemones pasirinkti – gali nuspręsti kiekvienas, pagrindiniu vienkartinių medicininių kaukių privalumu D. Mikučionienė išskiria geras filtravimo savybės, nes šios kaukės siuvamos iš didelio tankio specialių pluoštų neaustinių medžiagų. Vis dėlto svarbu atkreipti dėmesį, kad tokios kaukės greitai sudrėksta, todėl turi būti dažnai keičiamos, jų negalima skalbti ar lyginti karštu lygintuvu. Pasak profesorės, nesilaikant dėvėjimo rekomendacijų, kaukės gali ne tik neapsaugoti, bet ir tapti papildomu užkrato šaltiniu.

„Eurovaistinės“ vaistininkė Jelena Deksnienė sako pastebinti, kad žmonės dėvėdami medicinines kaukes vis dar daro klaidų. Pagrindinės jų – neprispausta vielutė viršutinėje kaukės dalyje, per ilgas dėvėjimas ir rankų higienos nesilaikymas keičiant kaukę. „Jeigu norime, kad kaukė mus apsaugotų, svarbu nepamiršti kaukės dėvėjimo taisyklių – prieš dedantis kaukę švariai su muilu nusiplauti rankas arba dezinfekuoti jas ir viršutinėje kaukės dalyje esančią vielutę prispausti prie veido“, – pataria ji.

Pasak sveikatos priežiūros specialistės, būtent sudrėkusi medicininė kaukė yra vienas iš ženklų, įspėjančių, kad jau laikas keisti ją nauja, tai daryti vertėtų kas 2–3 valandas. Taip pat svarbu nepamiršti, kad medicininės kaukės yra vienkartinės ir net jeigu ją dėvėjote tik 15 minučių nusiėmus reikėtų išmesti.

Nepatogu, bet reikia

Nors sportuojant lauke gali pasirodyti, kad dėvint kaukę tai daryti nepatogu, pasak J. Deksnienės, tai nėra priežastis nenaudoti apsaugos priemonių. „Dėvėti apsaugines priemones vis tiek būtina, išskyrus tuos atvejus, kai sportuojate ten, kur šalia nėra žmonių, tačiau net ir tuo atveju, turėkite apsauginę priemonę, kad prireikus galėtumėte ją užsidėti“, – sako „Eurovaistinės“ sveikatos priežiūros specialistė.

Vaistinėje medicininių kaukių nepatogumu dažnai skundžiasi ir žmonės dėvintys akinius. J. Deksnienė pataria, kad akiniai turi prispausti medicininės kaukės kraštelį, taip jie nerasos ir nejausite diskomforto.

Tiesa, gydytojai nerekomenduoja medicininių kaukių dėvėti vaikams jaunesniems nei 2 metai. Pasak J. Deksnienės, jeigu tik turite galimybę šiuo metu su vaikais geriau leiskite daugiau laiko namuose, išeikite pakvėpuoti grynu oru į balkoną ar atokiau nuo žmonių, lauke stenkitės pridengti vaiko veidą, jeigu yra galimybė neškite jį nešyklėje arba vežimėlyje naudokite apsaugą nuo lietaus.

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe