

Vaistinėms sulaukus šimtą tūkstantinių medicininių kaukių siuntų, vaistininkas Marius Lukštaraupis primena, kaip teisingai užsidėti respiratorius ir vienkartinės kaukes. Specialistas pastebi, kad nemažai gyventojų nuo viruso plitimo saugosi dar neteisingai - kaukes liečia per dažnai, nusiima jas patalpose. Pasak BENU vaistininko, neteisingas respiratorių ir kaukių dėvėjimas yra neefektyvus - neužkertamas kelias viruso plitimui.

Respiratoriai ir kaukės pirmiausiai skirtos sergantiesiems, kad jie į aplinką kosėdami ar čiaudėdami kartu su lašeliais neskleistų viruso. Atsižvelgiant į tai, kad koronaviruso nešiotojais gali būti ir jokių simptomų nejaučiantys gyventojai, kaukes rekomenduojama dėvėti visiems, besilankantiems viešose vietose, pvz., parduotuvėje, vaistinėje, viešajame transporte, gydymo įstaigose.

„Pastebiu, kad gyventojai, atėję į prekybos vietą, kaukes nusiima, vėl užsidengia, daug kartų liečia jų paviršių. Taip daryti nereikėtų. Užsidėjus kaukę ar respiratorių, reikėtų jo ir neliesti, nenusiiminėti, kitaip apsaugos priemonių dėvėjimas nebus efektyvus. Kaukę ar respiratorių reikėtų nusiimti tik grįžus namo, neličiant išorinio paviršiaus“, – sako vaistininkas.

Pataria, kaip teisingai užsidėti respiratorių ir kaukę

Pasak M. Lukštaraupio, pagrindinė visoms kaukėms ir respiratoriams galiojanti taisyklė – jie turi maksimaliai priglusti prie veido, nepalikdamos tarpų.

Naudojant respiratorių, reikia atkreipti dėmesį, kur yra jo viršutinė dalis – ji turi ploną metalinę juostelę. Nusiplovę ir nusidezinfekavę rankas, kad neužneštumėte užkrato, paimkite respiratorių į delną, uždėkite ant veido ir, laikydami gerai prispaudę viena ranka, kita ranka už galvos užkabinkite gumytes – vieną virš ausų, kitą žemiau ausų. Pirštais paspauskite viršuje esančią metalinę juostelę, kad ji apspaustų nosį ir neliktų tarpų.

„Tarp respiratoriaus ir odos neturi likti jokių tarpų orui praeiti, todėl papildomai visą respiratorių delną švelniai prispauskite prie veido ir kelis kartu giliai įkvėpkite ir iškvėpkite, patikrindami, ar oras nepraeina pro kraštus. Jei kažkur liko tarpus, galbūt reikia geriau prispausti metalinę juostelę prie nosies arba sutrumpinti respiratorių laikančias gumytes“, – pataria BENU vaistininkas.

Vienkartinės medicininės kaukės turėtų būti dėvimos vieną kartą ir ne ilgiau kaip 2-3

valandas. Ilgiau dėvima kaukė nuo kvėpavimo sudrėksta ir praranda savo efektyvumą, be to, jos viduje kaupiasi virusai ir bakterijos, o ant išorės – sulaikyti lašeliai, kuriuose yra ligų sukėlėjų. Dėl šios priežasties negalima liesti ir išorinės kaukės pusės.

„Vienkartinę kaukę reikia dėti žalia puse į išorę. Taip pat atkreipkite dėmesį, kad vienas jos kraštas yra kietesnis – ten įdėta vielutė, skirta išlankstyti viršutinę kaukės dalį pagal nosies formą. Prieš imdami kaukę kruopščiai nusiplaukite ar nusidezinfekuokite rankas, kad neužneštumėte užrakto. Paėmę kaukę, dėkite jos viršų su vielute tiksliai ant nosies, kad ją visą uždengtumėte, prispauskite vielutę, užkabinkite už ausų raištelius ir nutempkite apatinę dalį, kad uždengtų smakrą. Kaukę prispauskite prie veido“, – kaip užsidėti vienkartinę kaukę aiškina vaistininkas.

Nuimant kaukę, reikėtų vengti liesti jos paviršių. Nuimkite raištelius nuo ausų ir kaukę iškart išmeskite. Iškart kruopščiai nusiplaukite rankas muilu arba dezinfekuokite ir nelieskite veido.

Daugkartines kaukes būtina dezinfekuoti

Daugkartines kaukes galima dėvėti daug kartų, tačiau po kiekvieno dėvėjimo jas būtina gerai išskalbti ir dezinfekuoti.

Skalbiant kaukę rankomis, ją reikėtų pamirkyti šiltame muiluotame vandenyje, švelniai patrinti, tada išskalauti po mažą tekančio vandens srove. Po to kaukę reikia dezinfekuoti ir palikti išgaruoti alkoholiui. Medvilninių kaukių dezinfekciją galima atlikti ir jas porą minučių pavirinus vandenyje.

Daugkartines kaukes galima skalbti ir skalbimo mašinoje, 70 laipsnių ar aukštesnėje temperatūroje įprastu skalbimo režimu. Skalbimo mašinoje išskalbtos kaukės galima papildomai nedezinfekuoti.

Paskutinis žingsnis – lyginimas. Išskalbtą kaukę reikia lyginti iki visiško sausumo. Taip paruoštą kaukę galima vėl dėvėti.

Vaistininkas pabrėžia – tik teisinga kaukių priežiūra, užsidėjimas ir dėvėjimas padės apsaugoti nuo viruso platinimo į aplinką. Kartu primenama, kad antradienį į BENU vaistines pristatoma 300 tūkst. vnt. vienkartinių kaukių ir 60 tūkst. vnt. respiratorių.

Vaistininkas pastebi: per beveik mėnesį karantino kaukes teisingai dėvėti išmoko ne visi

