

Vaistininkas: turime dar labiau sustiprinti savo saugumą dėvėdami kaukes

3 didžiausios pavojų keliančios klaidos

Pandemijos pradžioje, pavasarį, buvo metas, kai Lietuvos gyventojai apsauginių kaukių apskritai neturėjo galimybių įsigyti, tad buvo leista kvėpavimo takus pridengti rankų darbo kaukėmis, skarelėmis ir pan. Visgi, tada viruso plitimas šalyje buvo kelis kartus mažesnis dėl griežto karantino ir žmonių sąmoningumo. Šiuo metu situacija Lietuvoje ypač sudėtinga, o veiksmingų apsisaugojimo priemonių turime pakankamai, tad „Camelia“ vaistininkas Rimvydas Blynas ragina dar atidžiau rūpintis savo ir kitų saugumu.

Nuo trečiadienio Lietuvoje – dar griežtesnis karantinas: apribojamas gyventojų judėjimas, kontaktų skaičius ir kt. Šiuo metu Lietuva pagal naujų COVID-19 atvejų skaičių milijonui gyventojų – viena pirmųjų Europoje, o valstybė griežtina karantiną. Yra numatyta išimčių, kai šalies gyventojai namus galės palikti, tad vaistininkas R. Blynas ragina dar labiau sustiprinti savo saugumą dėvint kaukes.

Vaistininkas įvardija 3 dideles klaidas, kurios taip pat gali prisidėti prie viruso plitimo:

1. Nešioja apsisaugojimui netinkamas kaukes.

Tyrimai tvirtina, kad net ir namuose pasigamintos kaukės gali sumažinti viruso plitimą ir apsaugoti nuo užsikrėtimo, tačiau kaukė turi būti pasiūta iš bent trijų medžiagos sluoksnių, jie turi būti kuo mažiau pralaidūs vandens lašeliams. Visgi, pastebi vaistininkas R. Blynas, į vaistinę ateina ir tokių pacientų, kurių kaukės yra pasiūtos vos iš vieno medvilninės medžiagos sluoksnio.

„Jei uždaroje patalpoje nusičiaudime ar kosėjame, nedėvint kaukės, virusas į šalis gali pasklisti iki 9 metrų atstumo. Kaukė tokiu atveju sumažina viruso pasklidimą, tad kaukės sluoksniai turi būti nepralaidūs, – sako R. Blynas. – Medvilnė yra ypač pralaidi, tad ji nėra tinkama kaukių gamybai.“

Net jei ir daugkartinė kaukė pasiūta iš tinkamų medžiagų, vaistininkas pabrėžia, kad jos turi plaunamos po kiekvieno dėvėjimo. Vienkartinės kaukės neturėtų būti naudojamos pakartotinai.

„Visgi, kadangi apsisaugojimo priemonių šiuo metu turime pakankamai, nuoširdžiai rekomenduočiau rinktis specialiai tam sukurtas, medicininės, sertifikuotas ir Europoje patvirtintas kaukes, – pataria vaistininkas R. Blynas. – Kaukes ar kitas priemones pirkdami iš vaistinės, būsite ramūs dėl prekės saugumo ir tinkamumo naudoti.“

Vaistininkas pataria rinktis tik tas kaukes, kurios yra pažymėtos CE ženklu, kuris reiškia,

kad prekė patikrinta ir patvirtinta naudoti Europos ekonominės erdvės šalyse, taip pat R. Blynas rekomenduoja teikti pirmenybę medicininėms vienkartinėms trijų sluoksnių kaukėms.

2. Nedengia nosies

Vaistininkas pastebi, net jei kai kurie klientai ir dėvi medicininės veido kaukes, būna, kad jie tai daro netinkamai. „Kaukė turi dengti smakrą ir kvėpavimo takus: burną ir būtinai nosį. Kai kurie pacientai iki šiol nežino, kaip tinkamai dėvėti kaukę, tad jiems patariame, kaip iš tikrųjų tai reikėtų daryti, – sako R. Blynas.

- Kai kurie pacientai tvirtina, kad jiems sunku kvėpuoti, tad jie iškiša nosį, tačiau tokiu atveju kaukė nieko neapsaugos – nei kaukės nešiojo, nei kito žmonių, kuriuos jis sutiks.

Gatvėje taip pat pastebiu asmenių, kurie nešioja veido skydelius. Visgi, jie nėra tokie veiksmingi, kaip kaukės, tad dėvint skydelį, tuo pat metu reikia dėvėti ir apsauginę kaukę.“

Vaistininkas sako, kad pasitaiko ir tokių pacientų, kurie į vaistinę įsiveržia be kaukės ir tvirtina, kad jų sveikatos būklė leidžia kaukės nenešioti. Visgi R. Blynas akcentuoja, kad, jei taip yra iš tikrųjų, šie asmenys privalo nešioti veidą dengiančius skydelius.

„Būtina veidą dengiančias priemones nešioti ne dėl to, kad negautume baudos, o dėl to, kad iš tikrųjų apsisaugotume nuo viruso ir apsaugotume kitus, priešingu atveju situacija dėl COVID-19 Lietuvoje negerės“, – sako R. Blynas.

3. Nesirūpina kaukių švara

Vaistininkas pastebi, kad net jei gyventojai apsisaugojimui nešioja vienkartinės medicininės veido kaukes, jos keičiamos nepakankamai dažnai. „Vienkartinės kaukės ne be reikalo taip pavadintos – jos turi būti panaudojamos tik vieną kartą ir po to saugiai išmetamos“, – pabrėžia R. Blynas.

Vienkartinė kaukė turėtų būti keičiama kas 4 valandas arba tada, kai kaukė sudrėko ar išsipurvino.

Vaistininkas sako, kad neretai mato klientus, kurie dėvi jau vizualiai susidėvėjusias ir purvinas kaukes. „Taip daryti yra labai pavojinga, nes galite užsikrėsti ne tik COVID-19, bet ir kitais virusais ar bakterijomis, tad privalote pasirūpinti, kad dėvima kaukė turėtų būti švari. Per susidėvėjusias, sudrėkusias kaukes taip pat gali būti sunkiau kvėpuoti“, – sako R. Blynas.

Vaistininkas: turime dar labiau sustiprinti savo saugumą dėvėdami kaukes

Prieš užsidedant ar nusiimant kaukę, būtina nusiplauti ar dezinfekuoti rankas.

Jei naudojate daugkartines medžiagines kaukes, vaistininkas pabrėžia, kad jos turi būti plaunamos po kiekvieno dėvėjimo, o jų naudojimas turėtų būti toks pats, kaip ir su medicininėmis: prieš užsidedant ir nusiimant kaukę nusiplauti arba dezinfekuoti rankas, užsidėjus kaukę, jos nečiupinėti. Kaukę reikėtų skalbti bent 60 laipsnių C temperatūroje, netrumpiau nei 20 min., išdžiūvusią – išlyginti karštu lygintuvu.

Turime susitaikyti ir keisti įpročius

Vaistininkas priminė, kad prieš porą dešimtmečių vairuojant automobilį daug kam buvo neįprasta visuomet užsisegti saugos diržą. Pradėjus skirti baudas dėl saugos diržų neužsisegimo, kilo didelis pasipiktinimas. Daugelis vis tiek diržą tik persimesdavo per petį, bet jo neprisisegdavo. R. Blynui tai primena dabartinę situaciją: „Kai kurie asmenys kaukę nešioja tik dėl to, kad negautų baudos. Kai kurie ne tik, kad nosį iškiša, tačiau yra ir tokių, kurie kaukę nešioja po smakru, o jei kyla pavojus dėl galimos baudos, kaukę užsimeta ant veido, – pastebi „Camelia“ vaistininkas.

- Ilgą laiką buvo rodomos socialinės reklamos, raginančios prisisegti saugos diržą ir ilgainiui tai tapo visiems suprantama ir įprasta, žinome, kad tai – dėl mūsų saugumo. Viliusosi, kad kaukių nešiojimą mūsų visuomenė taip pat priims, kaip būtiną priemonę saugumui.

Jei visi susitelksime, situacija dėl COVID-19 laikui bėgant taisykis ir galbūt pasiskiepijus neturėsime tokių suvaržymų, kaip dabar. Gali būti, kad kaukes, ypač šaltuoju metų laiku, viešose vietose nešiosime dar ilgai.“

Vaistininkai be kaukių dėvėjimo taip pat primena kitas svarbias priemones siekiant sustabdyti virusą COVID-19:

- Laikykitės saugaus atstumo nuo kitų žmonių (1-2 m.);
- Kuo dažniau kruopščiai plaukite rankas muilu ar jas dezinfekuokite;
- Laikykitės kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo (prisidengti servetėle ar sulenkta alkūnės vidine puse);
- Jei jaučiate peršalimo simptomus, likite namuose;
- Venkite susibūrimų, nereikalingų vizitų, susitikimų.

Vaistininkas: turime dar labiau sustiprinti savo saugumą dėvėdami
kaukes

