

COVID-19: KVALITNÍ A ÚČINNÁ OCHRANA



**POUŽÍVÁTE FUNKČNÍ RESPIRÁTOR
A DESINFEKCI? VÍTE JAK PŘEDEJÍT
KONTAMINACI?**



PRŮVODCE ZÁKLADNÍMI POJMY



Nemáme ambice suplovat státní autority. Stavíme nicméně na zkušenostech z oblasti prevence infekcí a osobních ochranných prostředků, které sahají do roku 2003. Prošli jsme praxí u světového lídra ve vývoji a výrobě OOP. Takového, od kterého lze právě v těchto dnech dále čerpat inspiraci. V odborné i v etické rovině. Zkušenost je bohužel nezřídka v rozporu s tím, co lze v praxi vidět, slyšet a číst. Mnohem dříve, než tu byl Covid-19 jsme školili a pomáhali s ochranou například proti TBC, multirezistentním bakteriím, nebo pracovníkům pracujícím s cytostatiky. Současná situace tak pro nás z odborného hlediska není ničím novým. Jen podstatně větším, zkresleným přirozeným strachem lidí, desinformacemi a dost možná i chytře zneužívaným.

Připravili jsme pro Vás průvodce základními pojmy a věříme, že Vám pomůže v základní orientaci. Na trhu je mnoho výrobků a ani pro odborníka není jednoduché posoudit funkčnost a kvalitu jednotlivých produktů. Nenechte se napálit a hlídejte si kvalitu.

*Martin Holub & Daniel Galandr
spoluzakladatelé r4future*

ODPOVĚDI NA NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY



OCHRANNÉ A DESINFEKČNÍ PROSTŘEDKY

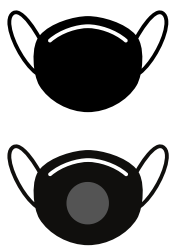
Rouška versus respirátor?

Rouška poskytuje důležitou ochranu před šířením viru do okolí. Chrání především vaše okolí a méně svého nositele. Ministerstvo zdravotnictví ČR v souvislosti s výskytem nové mutace viru COVID-19 na našem území doporučuje zvýšit ochranná opatření a přejít na používání částicového respirátoru minimálně třídy FFP2 i u široké veřejnosti.

Co znamená označení částicový respirátor třídy FFP2?

Respirátor třídy FFP2 filtruje nejméně 94 % vzdušných částic. Na trhu existují respirátory s označením FFP1, FFP2, FFP3. Jedná se o mezinárodně uznávané značení, které vyjadřuje míru filtrace. FFP2 je tedy zlatá střední cesta.

Nakupujte pouze funkční výrobky. Jak je poznat?



Respirátory.

Nabízíme částicové respirátory FFP2 a FFP3, v několika variantách a provedení s a bez ventilku. Částicový *respirátor bez ventilku* poskytuje ochranu svému uživateli (filtrace při nádechu), stejně tak jako jeho okolí (filtrace při výdechu). Částicový *respirátor s ventilkem* pak zajišťuje ochranu pro uživatele (filtrace při nádechu) nikoli pro okolí. Nabízí navíc zvýšený komfort díky tomu, že ventilek umožňuje rychlejší odvod vlhkého zahřátého vzduchu. Verzi s ventilkem doporučujeme pro starší osoby a pro ty z vás, kdo mají obtíže s dýcháním.

Funkčnost jednorázového respirátoru je výrobcí deklarována zpravidla v rozpětí 4-8 hodin nepřetržitého použití nebo s přerušením. Ani po této době není jeho filtrační funkčnost ovlivněna, nedošlo-li k zásadnímu zanesení filtru (například ve velmi prašném nebo vlhkém prostředí). Limitem pro dobu použitelnosti tak není samotná filtrační schopnost. Základním problémem je manipulace s respirátorem, který se při své funkci sám stává vysoce kontaminovaným a potenciálně nebezpečným materiálem (na jeho povrchu a filtračních vrstvách ulpívá kontaminovaný materiál). Právě proto se, pokud možno, vyvarujte doteku respirátoru a jeho opakovanému používání. Pro jeho sejmutí jej pak uchopte za jeho gumky, nikoli za samotné tělo respirátoru. Ruce si následně omyjte a ošetřete kvalitní desinfekcí. Jakkoliv to nedoporučujeme, delší doba a opakované použití není tak velkým problémem, pokud se chráníme kupříkladu před biologicky nekontaminovaným prachem (typická situace např. v průmyslové výrobě, mimo období zvýšeného epidemického rizika).

Na vyhovujícím respirátoru musí být čitelně uvedena alespoň informace o výrobcí (například „BLS“), jeho třída účinnosti (FFP1, FFP2, FFP3), spolu s vyznačením normy (například EN149:2001) a číslem nezávislé certifikační autority, podle kterého ji lze také dohledat a ověřit (například CE0426).

Proč přejít na vyšší ochranu v podobě respirátoru FFP2 nebo FFP3?

Nová mutace COVID-19, která byla identifikována v Anglii a její výskyt byl potvrzen i u nás, se šíří rychleji. Jedinou dlouhodobou ochranou je očkování. Pro zvýšení ochrany doporučuje Ministerstvo zdravotnictví ČR používat částicový respirátor alespoň třídy FFP2.

Jak zacházet s respirátorem?

Umyjte si ruce. Buďte oholeni. Respirátor vyjměte z ochranného obalu a nasadte tak, aby spolehlivě zakrýval nos i ústa. Zkontrolujte, zda přiléhá po celém svém obvodu. Nejproblematictější oblastí je okolí nosu. Před nasazením můžete tuto oblast jemným tlakem vymodelovat, aby respirátor i v této části dokonale přilnul. V průběhu nošení respirátoru se vyvarujte kontaktu rukou s okolím obličeje. Respirátor poskytuje ochranu po dobu 8 hodin při nepřetržitém nebo přerušovaném používání. Po této době je potřeba respirátor vyhodit. Žádné povalování na stole, v autě, kabelce či dětském batohu. Po manipulaci s respirátorem si neprodleně umyjte a vydesinfikujte ruce. Po kvalitní desinfekci zpravidla nebude zapotřebí dalšího ošetření (například krémem).



Desinfekce

S desinfekcí se roztrhl pytel a je důležité se pít po kvalitě. Hledejte maximální účinnost s respektem k přírodě. Nabízíme výrobky pro profesionály, které mohou být využity i v domácnosti. Desinfekce poskytují širokospektrou účinnost již za 30 sekund (včetně nebezpečných virů a bakterií). Více než 90 % choroboplodných zárodků je zlikvidováno dokonce již za 15 sekund. Přes vynikající účinnost se desinfekce může pochlubit organickým základem (bioethanol), bez obsahu alergizujících substancí. Ve formě tixotropního gelu pro jednoduchou aplikaci. Kontrolujte dobu expirace. Prošlé výrobky vyhodte.



JAK SE CHRÁNIT PŘED NÁKAZOU COVID-19



Jak mohu účinně chránit sebe a své nejbližší před nákazou Covid-19?

Stále platí jednoduché a účinné pravidlo 3R.

RUCE. Časté a důkladné mytí rukou mýdlem. Pokud jste na veřejnosti bez možnosti umytí, používejte účinné a pokud možno nedráždivé desinfekční prostředky. Ujistěte se o jejich složení a době expirace. Prošlé výrobky nepoužívejte a vyhodte.

ROUŠKY. Osobní odpovědnost a pravidelné nošení roušky by mělo být normou. S výskytem mutace viru Covid-19 se doporučuje přejít na účinnější ochranné prostředky v podobě částicového respirátoru s označením FFP2 nebo FFP3, pro dostatečnou účinnost filtrace.

ROZESTUPY. Dodržujte bezpečné rozestupy 2 metry. Vyhněte se uzavřeným prostorům, místům s vyšší koncentrací lidí a blízkému kontaktu. Preferujte setkání venku na čerstvém vzduchu. Samozřejmostí je použití roušky nebo částicového respirátoru FFP2 nebo FFP3.

Jak mohu aktivně předcházet nakažení virem Covid-19?

Chovám se odpovědně. Nosím funkční ochranné prostředky (částicový respirátor FFP2 nebo FFP3, případně alespoň roušku). Nevyhledávám uzavřené prostory s vyšší koncentrací lidí. Preferujte setkání na čerstvém vzduchu. Pokud je nevyhnutelné setkat se v uzavřeném prostoru, zajistěte časté větrání, zkratě svůj pobyt na minimum a používejte dezinfekci rukou. Nedotýkejte se obličeje.

Podporuji svou imunitu. Doporučuje se pravidelná fyzická aktivita a pobyt na čerstvém vzduchu. Stravujte se zdravě, zařadte do svého jídelníčku dostatek čerstvého ovoce a zeleniny. Dodržujte pitný režim. Udržujte si duševní pohodu. Vyhněte se stresu. Často větrejte a dopřejte si dostatečný spánek. **Kouření škodí bez ohledu na Covid-19. Pokuste se přestat.**

STRUČNÝ PRŮVODCE PRO NÁKUP



KVALITA

Základní

Pro pohyb venku s nízkou až střední koncentrací osob a kratší pohyb ve vnitřních prostorách s nízkým rizikem kontaminace. Ekonomicky dostupný, poctivě vyrobený respirátor. S rezervou splňuje limity pro uvedené třídy FFP2, včetně nízkého dechového odporu (relativně snadné dýchání). Ve své kategorii disponuje velmi dobrou těsností.

Standard

Pro pohyb ve vnitřních i vnějších prostorách se středním rizikem nákazy. Oproti základní variantě poskytuje navíc vyšší mechanickou odolnost a vyšší celkovou filtrační účinnost (nejen filtračního materiálu, ale také dokonalejším zpracováním dosedací line = těsností). Doporučený také pro profesionály „ve druhé linii“.

Profi

Pokud se vydáte do míst s předpokládaným vyšším výskytem potenciálně nebezpečných osob, tedy s vysokým rizikem nákazy (cesta k lékaři apod.). Oproti standardní variantě poskytuje navíc „materiálovou“ filtrační i celkovou filtrační účinnost, výrazně přesahující požadované limity pro nejvyšší třídu FFP3 (99,92 % místo 99,00 %), včetně částic velikosti nano, při zachování výjimečně nízkého dechového odporu.

Profi+

Pokud hledáte maximální účinnost a pohyb s nasazeným respirátorem vám činí dechové obtíže. Volba pro pohyb na veřejnosti, včetně vysoce rizikových míst, pokud je pro vás bezventilková varianta zásadní komplikací a obáváte se, že ji tzv „neudýcháte“. Oproti Profi poskytuje rychlejší odvod přehřátého, vlhkého a CO₂ nasyceného vzduchu při výdechu. Jde o další podstatné zlepšení komfortu pro uživatele. Skvěle vás chrání, nechrání však vaše okolí před vámi samotnými. Lidé v okolí se tak vždy musí spoléhat na svoji vlastní ochranu (respirátor). Při práci v profesionálním zdravotnickém prostředí lze použít pouze za jasně stanovených podmínek.

Nezapomeňte dbát také o své ruce. Nenechte je strádat z vysušení a podrážení. S respektem k přírodě.

