

---

# Roušky všem! I látkové mají smysl

---

## Roušky všem! I látkové mají smysl

Zaznamenali jste výzvu posledních dní *Roušky všem* a *Tvoje rouška chrání mě, moje rouška chrání tebe*? V tomto článku mimo jiné vysvětlíme, proč má v současné době smysl roušku nosit, i když nás před nákazou koronavirem neochrání zcela. Mimochodem, o smyslu nosit roušku ví i náš Karel.

# BEZ PANI



### **Covid-19 je nejvíce nakažlivý ještě před vypuknutím prvních příznaků**

Podle německé studie publikované jako preprint (zatím neprošla recenzním řízením), jsou lidé infikovaní novým koronavirem nejvíce nakažliví předtím, než se u nich objeví první příznaky a v prvních dnech nemoci. K podobným výsledkům došli i vědci v Číně a Singapuru. V Číně docházelo k nákaze v průměru po 3,95 dnech a v Singapuru po 5,2 dnech. K přenosu viru už v inkubační době došlo v Singapuru v 45–84 %, v Číně pak v 65–87 % případů. To by mohlo vysvětlovat, proč se onemocnění tak dobře šíří a že nestačí izolovat jen osoby, které vykazují symptomy nemoci.

To z praxe potvrzují i lékaři prof. MUDr. **Jiří Beneš**, CSc. a prof. MUDr. **Ladislav Machala**, Ph.D. z Kliniky infekčních nemocí 3. LF UK, Nemocnice Na Bulovce, kteří sepsali jakýsi manuál. "Nemoc nemá typické klinické projevy, podle nichž by bylo možné ji aspoň přibližně odlišit od běžných virových infekcí, které jsou v tomto ročním období časté. V oficiálních materiálech evropských i světových autorit (ECDC, WHO) se stále píše, že nemoc se projevuje náhle vzniklou horečkou, suchým kašlem, dušností, slabostí a bolestmi ve svalech. My zdravotníci ale vidíme, že většina nemocných s prokázanou koronavirovou infekcí má jen lehce zvýšenou teplotu a k tomu známky zánětu nosohltanu, čili rýmu, mírné bolesti v krku a někdy i kašel. Nejsme tedy schopni podle projevů nemoci vytipovat osoby, které prodělávají koronavirovou infekci, a odlišit je od lidí s běžným nachlazením." A pokračují: "U kteréhokoliv případu i mírné respirační infekce nyní musíme být připraveni na možnost, že jejím původcem je koronavirus."



Nicméně hned dodávají, že pokud člověk nemá výrazné obtíže, nemá smysl se dožadovat testu na koronavirus: "Případný pozitivní výsledek pouze potvrdí, že člověk má v sobě infekci; dokud je však subjektivně zdravý, je jeho režim stejný jako v karanténě, nic se nemění. Jestliže bude výsledek testu negativní, znamená to, že v danou chvíli člověk virus nevyklučuje; nicméně inkubační doba běží a již následující den může nemoc propuknout. Negativní výsledek testu tedy nelze považovat za jakési vystavení bezinfekčnosti; jeho platnost není větší než 24 hodin."

**Proč má smysl nosit roušky**

Jak shrnují odborníci na webu [okoronaviru.cz](http://okoronaviru.cz) nosit i vlastnoručně ušitou roušku má v této fázi epidemie smysl – lepší částečná ochrana než žádná. Chirurgická nebo látková rouška nás před virovou nákazou ochrání jen částečně (pro úplnou ochranu je nutný respirátor třídy ffp3), efektivně ale chrání naše okolí před šířením potenciálně infekčních kapének, které šíříme do okolí kašláním, mluvením i dýcháním. Proto výzva Roušky všem a Tvoje rouška chrání mě, moje rouška chrání tebe. Navíc nošení roušek na veřejnosti je od půlnoci 19. března i nařízení vlády.

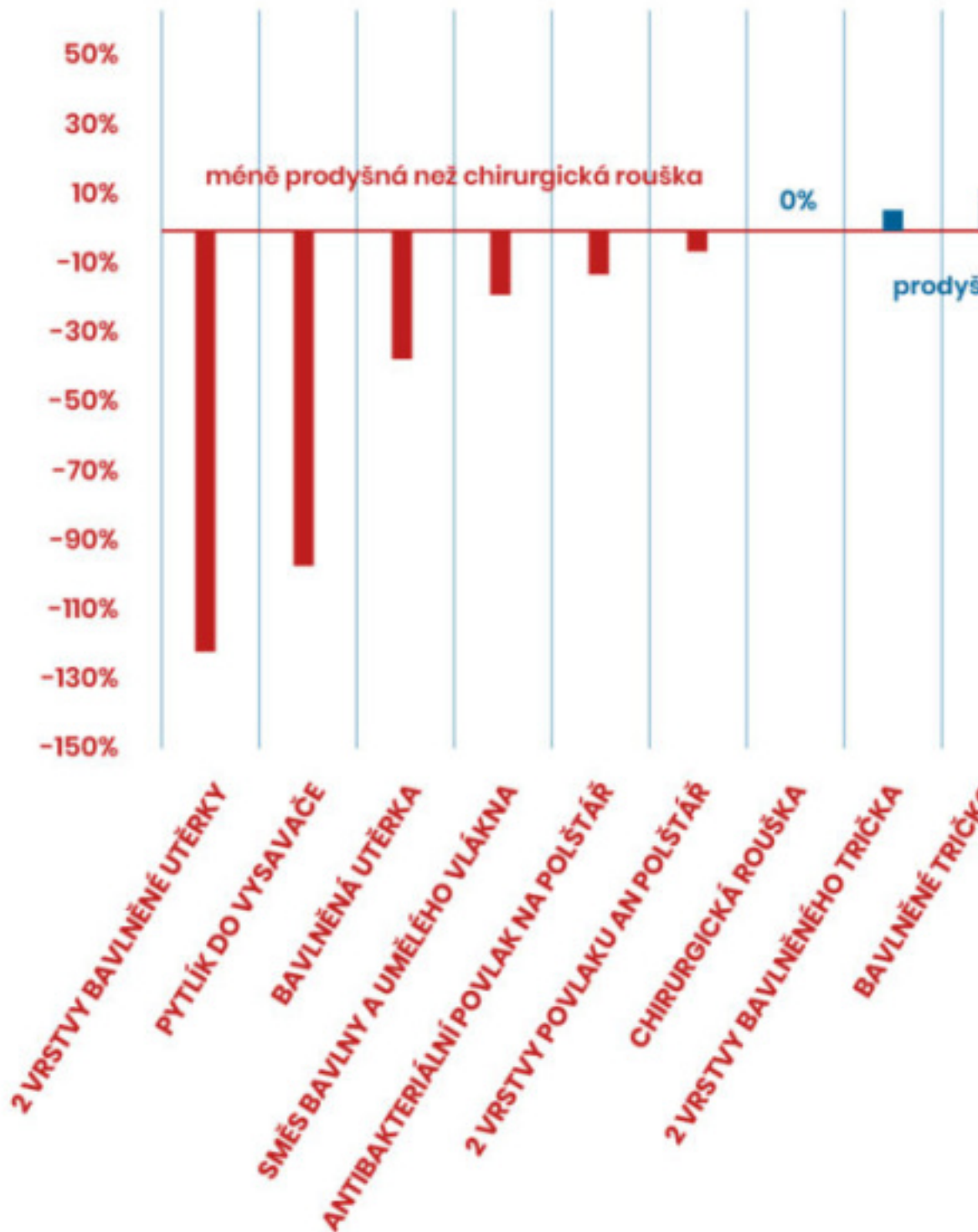
Důležitá je volba vhodného materiálu, který by měl zachytit co nejvíce virových částic a zároveň by měl být dostatečně prodyšný, aby nám umožnil pohodlně dýchat. Různé materiály použitelné pro výrobu improvizovaných roušek porovnávala britská studie Davies et al. (2013).

## EFEKTIVITA FILTRACE VIROVÝCH ČÁ



Jako ideální se z hlediska filtrace a prodyšnosti jeví čistá bavlna i proto, že tento materiál vydrží častou sterilizaci. Po každém použití je totiž nutné látkovou roušku vyvařit a přežehlit žehličkou.

# PRODYŠNOST MATERIÁLŮ VE SROVNÁNÍ S C



Kdy a hlavně jak roušku správně používat, aby nám nebyla jen na selfie, graficky zpracovala nezisková organizace Loono, kterou před lety založila absolventka 1. LF UK Kateřina Vacková.

# Kdy a jak používat

**Pokud máte příznaky**  
(kašlete, kýcháte či máte teplotu)

**Pokud máte podezření, že jste se mohli setkat s někým nakaženým**

Pokud jste zdraví, ale **chcete chránit své okolí\***

Pokud jste zdraví, ale **staráte se o nemocného**

\*zejména pak při jakékoliv návštěvě lékaře či lékárny.

- Před a po mar... **odezinfikujte** mýdlem a vod...
- Rouškou si **zakryjete** se, že mezi vaš... roušky nejsou...
- Během nošen...
- Pokud je vlhká...
- **Sundávejte ji** nikoliv tahem...
- Roušky určene... **nepoužívejte**
- Po použití ji ih... **uzavřeného k**
- V případě látk... výměnu **více k** **při vysokých** vždy vyžehlete

Na závěr doporučujeme z webu [www.okoronaviru.cz](http://www.okoronaviru.cz) přehled [Covid-19 v datech](#), kde kromě počtu aktuálně nemocných v ČR i ve světě najdete zajímavé údaje například o místě nákazy, věkovém rozložení nebo třeba nejčastějších symptomech. Na [české wikipedii](#) také najdete přehled toho nejdůležitějšího den za dnem a epidemiologickou anamnézu k prvním 122 případům nákazy v ČR.