

## OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST PRED ŠÍRENÍM INFEKCIE COVID-19

### OCHRANA DÝCHACÍCH CIEST

- je dôležitým opatrením **proti vzniku** ochorenia COVID-19 a **proti šíreniu koronavírusu**,
- zabraňuje prieniku vírusov do dýchacích ciest zdravého človeka,
- umožňuje zachytávanie infekčných kvapôčok z dýchacích ciest chorého človeka.

### RESPIRÁTOR

- pri doliehaní tesne na tvár chráni **zdravého** človeka pred vírusom z okolia,
- ochranu proti vírusom zabezpečujú respirátory triedy **FFP2, FFP3 a FFP4**.

#### Typy respirátorov:

- respirátory s výdychovým ventilom sú určené pre zdravé osoby,
- respirátory bez výdychového ventilu sú určené pre zdravé i choré osoby.

#### Správne použitie respirátora:

- pri nasadení musia okraje respirátora **tesne priliehať** na tvár, aby sa zabránilo bočnému vnikaniu vzduchu pod respirátor. Pri nedostatočnom priľnutí na tvár respirátor stráca účinnosť (nie je vhodný pre osoby s bradou, fúzami a strniskom),



- respirátor je potrebné vymeniť po každom použití, pri poškodení alebo ak je kontaminovaný.

### TVÁROVÉ RÚŠKO

- chráni okolie pred vírusmi (bariérová ochrana pred kvapôčkovou nákazou),
- znižuje riziko rozptylu infekčných kvapôčok pri kýchaní alebo kašľaní do okolia.

#### Správne použitie tvárového rúška:

- je dôležité rúško nasadiť tak, aby okraje tesne priliehali k tvári,
- počas nosenia, rúško nechytať rukami, aby nedochádzalo k jeho kontaminácii,
- jednorazové rúška nepoužívať opakovane,
- tvárové rúško je potrebné vymeniť, ak je viditeľne znečistené, navlhnuté alebo poškodené,
- bavlnené rúška prať pri teplote vyššej ako 60 °C a prežehliť z oboch strán, prípadne sa riadiť návodom na použitie.

#### Postup pri zložení rúška/respirátora z tváre a ich znehodnotenie:

- pri použití rúška so šnúrkami je potrebné rozviazať najskôr spodné šnúrky a potom horné,
- rúško/respirátor držať za šnúrky/gumičky,
- po odstránení rúška/respirátora z tváre je potrebné ich vložiť do plastového vrečka a vrečko následne uzavrieť,
- po zložení a odstránení rúška/respirátora z tváre je potrebné si umyť, resp. dezinfikovať ruky.