

Kaip dėvėti apsaugos kaukes per karščius

Atšilus orams ypač karštomis dienomis, dėl didesnio prakaitavimo veido kaukę dėvėti gali būti nepatogu. Kvėpuojant šiltu oru, dėl kaukėje atsirandančios drėgmės, ji gali tapti nebeefektyvi apsaugos priemonė, bakterijų ir virusų „veisykla“. Kaukių dėvėjimas karštuoju metų laiku gali sukelti šilumos smūgį ir tai gali tapti viena iš mirties priežasčių. Nors kaukių dėvėjimas yra viena iš pagrindinių rekomendacijų saugantis COVID-19 infekcijos, tačiau veida dengianti kaukė gali ne tik trikdyti žmonių kvėpavimą ir širdies ritmą, bet ir prisidėti prie perkaitimo. Dėvint kaukę per karščius, sunkiau įkvėpti šaltesnį orą į plaučius. Dėl karšto oro suaktyvėją kvėpavimo raumenys ir gali atsirasti dusulys. Dėl to šiluma kaupiasi kūno viduje ir tai kelia pavojų žmogaus sveikatai. Todėl būtina veido kaukes dėvėti saugiai.

Rekomenduojama:

- Einant į lauką karštuoju metų laiku turėkite po kelias papildomas kaukes, kad sudrėkus būtų galima pasikeisti. Sudrėkusi veido kaukė tampa mažiau efektyvi užkertant kelią virusams plisti.
- Darykite „kaukių dėvėjimo pertraukas“, kad organizmas pailsėtų. Tuo pat metu laikykitės distancijos nuo kitų žmonių. Nepamirškite, teisingai nusiimti kaukę ir po to nusiplauti rankas. Atkreipkite dėmesį, kad nusiimant kaukę negalima liesti jos priekinės dalies.
- Kas dvi valandas po 15 minučių darykite „kaukių dėvėjimo pertraukas“, ją nusiimant, kad odai būtų laiko išsausėti.
- Karštuoju metų laiku derėtų rinktis kaukes iš vėsesnės medžiagos, tokios kaip medvilnė, linas, kurios yra pralaidesnės.
- Venkite kaukių iš sintetinių medžiagų, tokių kaip poliesteris, kuris nepraleidžia drėgmės.
- Taip pat venkite kaukių su filtrais, nes jos dažnai gaminamos iš sintetinių medžiagų. Todėl jas dėvint didesnis pavojus patirti šilumos smūgį. Be to, per jas sunkiau kvėpuoti.
- Venkite kaukių, turinčių daug storų sluoksnių, nes per jas taip pat sunkiau kvėpuoti.
- Išanksto suplanuokite kiek jums gali reikėti kaukių tą dieną.
- Dėl karšto vasaros oro drėgmė gali kauptis po kauke, o tai gali dirginti jūsų odą, gali atsirasti bėrimai. Taip neturėtų nutikti žmonėms, kurie nešioja medžiagines kaukes. Elastingi kaukės dirželiai taip pat gali dirginti odą už ausų, ypač kai lauke karšta. Dėl to gali būti geriau naudoti kaukes su reguliuojamais dirželiais. Kad oda būtų mažiau dirginama galima padėti sulankstytą medžiagos gabalėlį tarp kaukės kilpelių ir ausies, kad būtų minkščiau ir mažiau trintų.
- Rinkitės šviesesnių spalvų kaukes, nes tamsios spalvos kaukės nuo saulės greičiau įkaista. Amerikiečių atlikto tyrimo metu nustatą, kad dieną būnant lauke 25,6 °C laipsnių temperatūroje juodos spalvos kaukė įkaito 40,6 °C laipsnių, o šviesiai mėlynos spalvos chirurginė kaukė – įkaito iki 34,4 °C laipsnių.
- Karštuoju metų laiku kaukė sustabdo vėsaus oro patekimą, kelią kūno temperatūrą. Kaukė sulaiko ir drėgmę, todėl ne taip greitai išdžiūsta burna ir žmonės pamiršta gerti vandenį. Dėl šios priežasties gali įvykti dehidratacija, o dėl jos - širdies ar šilumos smūgis. Kad to neįvyktų rekomenduojama gerti daugiau vandens. Nepatariama gerti gėrimų, kurių sudėtyje

yra kofeino, nes kofeinas yra diuretikas, didinantis šlapimo išsiskyrimą ir taip skatinantis dehidratacija.

- Jei turite sausą odą, prieš dėvėdami kaukę geriau pasitepkite veidą drėkinamosiomis priemonėmis. Taip išvengsite odos dirginimo ten, kur kaukė liečiasi su veidu.
- Vaikams, kuriems paprastai didesnė rizika nei suaugusiems perkaisti ir dehidratuoti, rekomenduojama nedėvėti kaukių lauke.
- Sergantieji astma, lėtine obstrukcine plaučių liga ar emfizemą rizikuoja dėvėdami kaukę dar labiau apsunkinti kvėpavimą. Todėl šiems žmonėms per karščius derėtų vengti lauke dėvėti kaukes.
- Kaukes derėtų naudoti uždaroje ar perpildytose patalpose, kuriose nėra oro cirkuliacijos ir sunkiau išlaikyti fizinį atstumą (maisto prekių parduotuvėse ir kt.). Taip pat kaukes reikia dėvėti ir viešajame transporte, visą važiavimo laiką, nusiimti rekomenduojama tik išlipus iš viešojo transporto.
- Dėvėkite kaukes ten, kur negalima išlaikyti 2 metrų atstumo nuo kitų žmonių.
- Per karščius siūloma riboti kaukės dėvėjimo laiką.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Jurgita Jakaitė-Gumbelevičienė

LITERATŪRA

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7087880/>
2. <https://www.miamiherald.com/news/coronavirus/article243312476.html>
3. <https://abc7ny.com/mask-face-masks-coronavirus-wearing/6217211/>
4. <https://english.kyodonews.net/news/2020/05/db735915ca45-fears-grow-over-heat-exhaustion-caused-by-wearing-masks-in-summer.html>
5. <https://www.cbc.ca/news/canada/hamilton/heat-covid-masks-1.5586327>
6. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/102490790501200102>
7. <https://globalnews.ca/news/6989302/coronavirus-heat-face-masks-outdoors/>
8. <https://www.inquirer.com/health/coronavirus/face-mask-summer-hot-weather-humid-heat-coronavirus-covid19-20200428.html>