



Tvárové rúško nás účinne chráni, ak zakrýva ústa aj nosové dierky a je suché. Deti je preto potrebné do školy vybaviť okrem rúška, ktoré má na tvári, aspoň jedným ďalším čistým rúškom v mikroténovom vrecúšku. Rúška môžu byť jednorazové, alebo plátenné (ideálne z bavlny alebo husto tkanej látky). Plátenné rúško má byť vyprané, prípadne vyvarené a z oboch strán vyžehlené suchým teplom. Dieťaťu pribalíte do školskej tašky aj jedno čisté mikroténové vrecúško, do ktorého vlhké rúško odloží (plátenné aj jednorazové). Po návrate zo školy by mal rodič vrecko s jednorazovými rúškami vyhodiť do odpadkového koša ako bežný komunálny odpad. Plátenné rúška je potrebné oparať v práčke aspoň na 60 °C s bežne dostupnými pracími prostriedkami, prípadne vyvariť a následne ožehliť suchým teplom.

### Ako správne použiť tvárové rúško

- pred použitím rúška je potrebné očistiť ruky vodou a mydlom alebo dezinfekčným prostriedkom
- rúško je potrebné nasadiť tak, aby priliehalo k tvári a zakrývalo ústa aj nosové dierky: len tak dokážeme účinne chrániť seba a svoje okolie
- minimalizujte dotyk s rúškom počas jeho nosenia
- tvárové rúško je potrebné vymieňať za nové, ak je poškodené, vlhké alebo špinavé
- jednorazové rúška nie sú určené na opätovné používanie

*S tvárovým rúškom manipulujeme prostredníctvom gumičiek alebo šnúrok. Rúško neodstraňujeme jeho úchopom na prednej strane, pretože môže byť pokryté patogénmi. Po odstránení tvárového rúška je dôležité umyť si ruky mydlom a vodou, respektíve ich vydezinfikovať. Na dôkladné umývanie a dezinfekciu rúk je potrebné dbať pravidelne počas celého dňa - neumytými rukami sa šíri až 80 % infekcií. Nosením rúšok a hygienou rúk významne bránime nielen šíreniu ochorenia COVID-19, ale aj šíreniu mnohých ďalších akútnych respiračných ochorení, ktorých výskyt sa každoročne výrazne zvyšuje návratom žiakov do kolektívu po prázdninách.*

### Prečo má nosenie tvárových rúšok význam

Tvárové rúško je kľúčovou ochrannou pomôckou, ktorou zabraňujeme šíreniu nového koronavírusu do okolia. Jeho nosenie má v súčasnosti význam u každého z nás, nielen u osôb s príznakmi respiračného ochorenia, kde rúško priamo zachytáva prúd kvapôčok. Vírus totiž prenáša aj osoba bez príznakov ochorenia, ktorá nemusí vedieť, že je jeho nosičom, no je tiež infekčná.

V prípade ochorenia COVID-19 sú často bezpríznakové aj deti. Radi by sme preto povzbudili verejnosť, aby na nosenie rúšok u detí na začiatku školského roka nazerala ako na dôležitý preventívny krok. Do kolektívu sa naraz vracajú po letných prázdninách státisíce detí a aj preventívnym nosením rúšok na školách vyvažujeme riziko šírenia ochorenia COVID-19 po dovolenkovom období.

### Pravidlá nosenia rúšok na školách

Povinnosť preventívneho nosenia rúšok sa predĺžila do prvého októbra 2020 pedagógom a odborným zamestnancom (napr. asistent učiteľa alebo špeciálny pedagóg) a žiakom druhého stupňa základných škôl a študentom stredných škôl v rámci vyučovania. Nosenie rúšok v triedach nie je povinné pre mladšie deti, teda tie, ktoré navštevujú predškolské zariadenia a prvý stupeň základných škôl (ide o ucelený a nemeniaci sa kolektív; deti nosenie rúšok ťažšie znášajú; ak ho však budú na tvári akceptovať, jeho nosenie odporúčame). Nosenie rúšok je povinné aj pre pedagógov, odborných zamestnancov a všetkých žiakov v interiérových priestoroch s výnimkou času potrebného na konzumáciu jedál a nápojov.

Výnimky z nosenia rúšok majú žiaci so stredným a ťažkým mentálnym alebo sluchovým postihnutím. K žiakom s chronickými ochoreniami dýchacích ciest s dychovou nedostatočnosťou a kožnými ochoreniami tváre, ktorým by nosenie rúška dlhší čas mohlo spôsobovať záťaž, odporúčame pristupovať individuálne, najvhodnejšie po konzultácii s ošetrovateľom lekárom.

*Tvárové rúško nespôsobuje vdychovanie vysokej koncentrácie oxidu uhličitého a nemá dopad na zdravie osoby. Táto dezinformácia môže vzniknúť z pocitu nedostatku vzduchu spojeného s nezvykom nosenia tvárového rúška. Jednorazové i plátenné masky sú porézne, čo umožňuje normálne dýchacie funkcie.*