Written by Administrator
Wednesday, 29 January 2020 10:44 -

În plină epidemie de gripă în țară și în alertă de coronavirus la nivel mondial, specialiștii anunță că singurele metode de prevenție a îmbolnăvirii sunt igiena și evitarea locurilor aglomerate, scrie EvZ.

Pentru a vă feri de bolile virale, că e gripa, coronavirus sau altul, masca chirurgicală este un accesoriu foarte important. Din păcate, accesoriul a devenit în ultima perioadă ridicat în slăvi de unii, dar și declarat ineficient de alții.

Iată care este adevărul:

“Măștile și-au dovedit eficiența în spitale, unde au scăzut rata îmbolnăvirii în rândul medicilor, însă pe scară largă nu ajută aproape deloc”, spune Jonathan Ball, profesor în virusologie la Universitatea din Nottingham, pentru telegraph.co.uk.

Specialistul spune că de vină sunt oamenii care nu știu că perioada lor de utilizare este de maxim 3-4 ore, după care trebuie înlocuite cu altele noi. „Omul de rând nu numai că nu se spală pe mâini la fel de des ca un medic aflat în timpul turei de la spital, dar nici nu schimbă masca la 3-4 ore, cum este recomandat. Purtată timp îndelungat, masca devine, dintr-un dispozitiv de filtrat aerul, unul plin de germeni. Probabilitatea ca un virus să treacă printr-o mască purtată mai mult de 3-4 ore în sistemul nostru respirator este ridicată”, a declarat un alt specialist pentru sursa citată.

Medicii noștri au și ei un set de sfaturi bune pentru a trece această perioadă dificilă:

Dr. Tudor Ciuhodaru, medic primar medicina de urgenţă, explică modul în care aceste măști oferă protecție împotriva pandemiei: „Acele măști îi protejează pe ceilalți. Pentru a ne proteja și pe noi, este nevoie de o mască cu un filtru bidirecțional. Totodată, măștile simple au o durată limitată, depinde și cît de repede se îmbibează cu secreții, vapori de apă, aer, dar este bine să le purtăm. Este o măsură suplimentară de protecție. Pentru o protecție 100% este bine să purtăm măștile etanșe, dublu filtru, dar sunt scumpe. Dacă nu avem o mască, este foarte important să punem mâna la gură, la nas, în momentul când strănutăm. De altfel, ar trebui să respectăm cele patru regulile simple: să evităm aglomerațiile și contactul cu persoanele bolnave, respectarea regulilor elementare de igienă – șervețel de unică folosință când strănutăm sau tușim, spălatul cât mai des pe mâni pentru că virusul se transmite și prin contact, în al treilea rând să avem un stil de viață sănătos – să mâncăm fructe și legume proaspete, respectarea programului de odihnă, evitarea consumului excesiv de alcool și, un lucru foarte

important, evitarea automedicației!”, ne-a declarat medicul.

Evz