

АЗБУКА технических средств реабилитации. Средства повышения качества жизни

Третий внеочередной выпуск Азбуки ТСР посвящён актуальной теме нашей жизни – средствам индивидуальной защиты от вирусов (СИЗ). Интернет-ссылки, фото, использованные в тексте, ссылки на предыдущие 2 выпуска удобно открывать с сайта газеты по адресу www.invamagazine.ru/tsr/covid19_masks

Лето 2021 года выдалось жарким. И нижегородцы как-то разом забыли про надоевшие всем медицинские маски, размахивая справками о вакцинации или ПЦР-тесте. Вот только коронавирус справкой не испугать. Он одинаково заражает и привитых людей, и не привитых особенно. Но, по заявлению чиновников, привитые переносят болезнь легче, а значит, не сидят на самоизоляции.

Коронавирус комфортно чувствует себя в носу и в слюне человека. Привившийся может не заболеть, но легко передать вирус контактировавшему с ним человеку, просто выдыхая воздух рядом с ним, даже не чихая и не кашляя. Чтобы этого не допустить, врач-вакцинолог Евгений Тимаков рекомендует гражданам даже после вакцинации регулярно промывать нос физраствором, мыть руки с мылом и носить маски в общественных местах до конца пандемии.

Директор Иркутского научно-исследовательского противочумного института Сибири и Дальнего Востока, доктор медицинских наук, профессор Сергей Балахов объясняет: «Большая доза вируса, попавшая в организм вакцинированного, может прорвать иммунитет. Поэтому в период пандемии важно соблюдать меры индивидуальной защиты в людных местах, закрытых помещениях, общественном транспорте. Носить защитные средства необходимо даже при «выходе»».

В Европе за последний год маска на лице стала привычным явлением и для политиков и для рядовых граждан. Последние дни смотрел прямые трансляции снукерных матчей из Великобритании. Полные трибуны, и ни одного болельщика с маской на подбородке. А у нас вокруг посмотрите? Переполненный транспорт в час пик везёт десятки тысяч нижегородцев без масок. Что это, вера в бессмертие, дарованная справкой о вакцинации или безоговорочная убежденность во всемогущности нашей передовой бесплатной медицины?

8.12.2021 в России от COVID-19 за 1 день умерли 1179 человек. За все время умерли 225325.

Регионы-лидеры по числу смертей: Москва (34943 с начала пандемии), Санкт-Петербург (26653), Московская область (10881), Нижегородская область (9159).

Летальность в Нижегородской области 4.17%, т.е. официально умирает больше 4 нижегородцев из каждых 100 официально получивших диагноз COVID-19.

Сам я второй год перемещаюсь в общественном транспорте, только закрыв вирусам доступ в рот и нос респиратором, а в глаза солнцезащитными очками. Это не гарантирует стопроцентную защиту, но существенно снижает вероятность заражения. Защиты мало не бывает!

Респиратор или медицинская маска?



О защите глаз и прозрачных масках расскажу позже, а сейчас поговорим о защите дыхания.

Ещё летом купил в запас респираторы с клапаном (заявленный уровень защиты FFP2, подробнее об этом газета писала в 2020 году). Клапан выдоха обеспечивает более лёгкий и быстрый выход выдыхаемого влажного воздуха, позволяет избежать осаждения влаги внутри респиратора. Снижает уровень запотевания очков, обеспечивает лёгкость дыхания и комфорт при использовании.



Однако если чихнёте – респиратор остановит поток ваших выделений, не дав им разлететься по носам окружающих. Двухклапанные респираторы тоже есть в продаже, но необоснованно дороги на мой взгляд.

По описанию производителя внешний слой респиратора – нетканый водонепроницаемый и дышащий материал. Он задерживает частицы слюны, возникающие в результате чиханья или кашля соседей. Теплоизоляционный слой усиливает фильтрацию мелких частиц. Двухслойный материал мелтблаун обладает высокой степенью фильтрации с эффективностью до 95 процентов. Внутренний нетканый материал приятен для кожи лица, мягкий, дышащий и не вызывает аллергии.

Работать и даже быстро идти в таком респираторе трудно, даже с клапаном выдоха, а для поездки в общественном транспорте – самое то. Без клапана респиратор дешевле, но долго дышать сложнее, респиратор быстро намокает и создаёт дискомфорт.

Во избежание отрыва петель от маски, не тяните петли в противоположную сторону



1. Возьмите маску.
2. Натяните маску на подбородок.
3. Возьмите маску за петли и расположите за ушами.
4. Зажмите полоску на носу, чтобы придать маске форму.

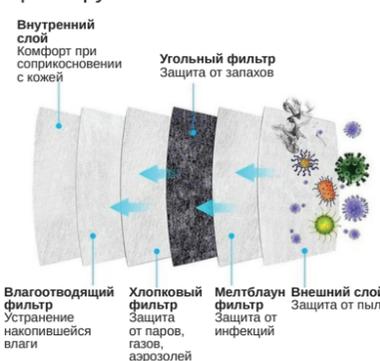
Пользуясь респиратором, важно избегать неправильного ношения (неплотного прилегания). Его «продуваемость» низкая, и воздух будет проходить через любую щель между лицом и респиратором, значительно снижая эффективность защиты. Ещё раз! Подбирайте респиратор по размеру, аккуратно надевайте, брейтесь (для мужчин) тщательно! Иначе – деньги на ветер, в прямом смысле слова... Но не впадайте в крайности. Некоторые нижегородцы склонны считать – респиратор даёт 100% защиты. Это не так. Он лишь снижает вероятность заражения, уменьшая вирусную нагрузку на организм. Кроме того, в некоторых партиях может попасть брак, респиратор с неплотным проклеенным клапаном. В этом случае покупку лучше сразу вернуть продавцу. Мне попадались уже несколько таких респираторов. Возможно стоит выбрать модель подороже, но с большим количеством положительных отзывов.

Кстати, покупая респираторы упаковкой по 10 штук, можно неплохо сэкономить не в ущерб качеству. При этом важно помнить, разные модели характеризуются разной плотностью материала, из которого они изготовлены, соответственно разной воздухопроницаемостью, прочностью, плотностью прилегания к лицу. Правильно подобранный респиратор обеспечивает комфортное ношение и не затрудняет дыхание.

У некоторых респираторов в маркировке есть буква «R» (напр. FFP2 R) – это означает, что респиратор допускается использовать повторно, но не при вирусной угрозе! При вирусной угрозе респиратор нельзя использовать повторно! Сняли и утилизировали!

Выбирая респиратор, важно внимательно читать назначение. Упоминание в описании фильтров PM2.5, как правило, означает защиту от пыли и запахов и не обязательно защиту от вирусов. В зависимости от модели в таком респираторе тоже может быть один или два слоя материала,

созданного по технологии мелтблаун (meltblown) для фильтрации вирусов.



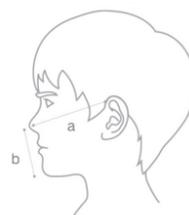
Однако если у вас сильные здоровые лёгкие, можно использовать комбинацию респиратора с фильтром PM2.5 и надетой поверх него медицинской трёхслойной маски.

Регулярная смена фильтра PM2.5 защитит от смога, а три слоя медицинской маски ещё и продлят срок службы такого комплекта. Повторюсь, даже если в состав фильтра PM2.5 входит дополнительный слой по технологии мелтблаун, менять такой фильтр для защиты только от смога можно было бы раз в неделю, а для защиты от вирусов придётся менять раз в два часа. Накладно будет...

Важно! Выбирая продавца, внимательно читайте отзывы покупателей, в том числе о размерах!!! На крупное мужское или небольшое женское лицо рассчитан респиратор? Старайтесь по возможности правильно подобрать размер маски, заушных резинок. Слишком короткие резинки будут отрываться, слишком длинные не позволят прижать респиратор к щекам, неочищенный воздух будет проходить мимо фильтра.

| Размер | a(mm) | b(mm) |
|--------|---------|---------|
| L | 170-195 | 130-145 |
| M | 155-175 | 120-135 |

Note: The mask ear strap is flexible, could adjust according to the face shape



Например, для удлиненного лица разумно использовать специальную маску с большим количеством складок.

При наличии щетины маска может съезжать вверх или вниз,

и тут тоже поможет маска увеличенного размера либо плотно сидящий респиратор. Но если в респираторе вам дышится тяжело, выберите себе подходящую модель медицинской маски.

Недавно в Эдинбургском университете провели исследование разных способов защиты от частиц размером в 0.007 микрон. Для сравнения, размер коронавируса около 0.1 микрон. В исследовании хирургическая маска задержала до 80% частиц. Даже простой хлопковый шарф смог остановить до 28% частиц. Вирусологи регулярно напоминают: чем больше вируса вдохнёте при заражении, чем выше будет «вирусная нагрузка», тем труднее организму с ним справиться.

Не экономьте на своём здоровье, защищайтесь, соблюдайте правила ношения масок и сроки замены. Респираторы рассчитаны на эффективную работу в течение 4-6, максимум 8 часов, но после 6 часов использования их эффективность стремительно падает. Медицинская трёхслойная маска в условиях вирусной опасности может защищать вас до 2-х часов. После 2-х часов (или как только она увлажнилась) осторожно (чтобы не испачкать руки вирусами) снимайте и утилизируйте. От того, насколько правильно надета и снята маска, во многом зависит эффект от её применения. В трёхслойной маске лишь один из трёх слоёв создан по технологии мелтблаун.



Выбор в любом случае за вами. Главное, чтобы выбор средств защиты был осознанным.

В завершение традиционный вопрос читателям. А вы пользуетесь респираторами или масками? Какими? Довольны ли? Здоровы ли вы и ваши близкие? Поделитесь своим опытом!

В заключение добавлю. Пандемия не пугается рисованной статистики. Универсальных лекарств от вируса в мире пока нет. Есть лишь препараты, облегчающие лечение. Значит, надо максимально уменьшить вероятность заражения и дожить до появления лекарств.

Справочные телефоны и официальные рекомендации о профилактике редакция регулярно обновляет в специальном разделе нашего сайта.

Надеемся, наши обзоры помогут читателям сохранить здоровье и желание подписаться на газету в 2022 году. Следите за новостями и берегите здоровье своё и близких!

Андрей АНИСИМОВ,
ведущий рубрики

PS: Все обзоры для Азбуки технических средств реабилитации носят субъективный характер, не являются рекламой и не служат прямым руководством к покупке или иному действию.