

KORONAVÍRUS: A XXI. SZÁZAD EGYIK LEGNAGYOBB BIOLÓGIAI VESZÉLYFORRÁSA III. – LÉGZÉSVÉDELEM

A Rescue Security & Safety projektek kapcsán többször fókuszáltunk biológiai veszélyforrások elleni hatékony védekezésre, különös tekintettel azokra a gyakorlati információkra, amelyek a tűzoltókat bevetés közben érinthetik. A 2019-ben Kínában azonosított új koronavírussal (SARS-COV-2), amely időközben világméretű problémává nőtte ki magát, olyan biológiai veszélyforráshoz érkeztünk el, amely tulajdonképpen a tűzoltóktól is hasonló óvintézkedéseket követel meg, mint a civilektől. A biológiai veszélyforrásokat tárgyaló útmutató-sorozatunkban harmadikként a légzésvédelemről esik szó.

Az „új” koronavírus terjedéséről

A legfontosabb kijelenteni, hogy a vírus leginkább cseppfertőzéssel terjed: köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe, majd a közelben tartózkodó másik emberre. Egyelőre nem tudjuk, hogyan alakul a vírus „életútja”, azonban amíg nincs jele annak, hogy a koronavírus szezonális járvánnyá „szelídül”, minden járványidőszakban potenciális biológiai veszélyforrás elleni védekezéssel kell kezdenünk a beavatkozási előkészületeket.

**Ezek egyik legfontosabb eleme a légzésvédelem, amely jelen esetben el-
tér a tűzoltók körében megszokott légzőkészüléktől.**

A védőoltás, bár a legfontosabb és a legerősebb „védelmi szint”, nem tartozik szorosan az itt tárgyalt bevetésbiztonsági óvintézkedések közé, hiszen a beadás ideje, helyszíne egyáltalán nem függ a tűzoltó által a bevetés előtt/során végrehajtható intézkedésektől. Ettől függetlenül mindenkinek javasoljuk a védőoltás beadatását!

Passzív légzésvédelem

Jelen esetben passzív légzésvédelem alatt értjük azokat az óvintézkedéseket, amikor nem a száj/orr elé helyezett fizikai akadállyal, hanem egyéb módon próbálunk gáttat szabni a vírus terjedésének. Ez alapvetően a következő tevékenységeket jelenti:

- Szellőztetés, ill. a szellőztetett helyek előnyben részesítése: bevetés előtt vagy közben, illetve amikor a tűzoltó tartózkodási helyét nem határozzák meg egyéb veszélyhelyzeti paraméterek, ajánlott a jól szellőző, tágas helyeket előnyben részesíteni, és a zsúfolt, rosszul szellőző helyeket kerülni. A vírusok ez utóbbi közegben terjednek a leggyorsabban.



- Távolságtartás: a kutatások és a vírus terjedési dinamikája alapján a szakértők azt javasolják, hogy (különösen nagy létszám esetén), igyekezzünk távolságot tartani. Általában véve 1,5-2 méter tekinthető irányadónak, azonban fontos tudni, hogy a hangos beszéddel, fizikai megerőltetés során kifejtett lihegéssel stb. ennek a „védőzónának” a hatékonysága csökken!



- Zsúfolt helyek kerülése: ez főleg az előző két „taktika” kombinációjából adódik. A zsúfolt, zárt, rosszul szellőző helyek ideális közeget biztosítanak a koronavírus gyors terjedésének.



A megfelelő szellőztetés

A SARS-CoV-2 vírussal való megfertőződés kockázata zárt terekben csaknem húszszor akkora, mint a szabadban. A szakértők ezért nyomatékosan azt ajánlják, hogy a zárt terekben (pl. irodák, laktanyák) az ott tartózkodás ideje alatt rendszeresen szellőztessünk.

A helyes szellőztetés módja

Nem elegendő az ablakokat egyszerűen hosszabb ideig bukóra nyitva hagyni ahhoz, hogy a légtérben az aeroszolok feldúsulását megakadályozzuk. Ehelyett a beltér időnkénti alapos átszellőztetésére van szükség. Ehhez több ablakot egyszerre néhány percen át nyitva kell tartani. Különösen hatékony az úgynevezett keresztthuzat, amely akkor jön létre, ha egymással szemben lévő ablakokat tartunk nyitva egyszerre. Ennek következtében a beltéri levegő általában néhány percen belül teljesen kicserélődik.

A helyes szellőztetés időtartama

Az, hogy egyszerre mennyi ideig szellőztessünk, a külső hőmérséklettől függ. Minél melegebb van odakint, annál lassabban történik meg a légcseré. Ezért nyáron az ablakokat 10 percre kell szélesre tární, tavasszal és ősszel 5 percre. Télen gyakran 3 percre is elég.

A helyes szellőztetési gyakoriság

A megvalósíthatóságtól függően akár óránként. Megbeszélések, nagyobb összejövetelek előtt mindenképpen.

Maszkhasználat

A maszkhasználat jelentősége elsősorban a közösség védelmét hivatott elősegíteni, csak másodsorban használatos az egyén védelmére.

- Beszéd, köhögés, tüsszögés, lélegzet stb. által kibocsátott cseppek jelentős korlátozása,
- az esetleges fertőzést hordozó részecskék (pl. porszemek, nagyobb, lebegő cseppek stb.) jó részének feltartóztatása.

Fontos: a maszk viselése közösségi felelősség!



Egyszerű textilmaszk

Házilagagos maszk, fertőzési esély csökkentése egyéni szinten és jelentős csökkentése társadalmi szinten

Előny: olcsó, könnyen elkészíthető akár házilag

Hátrány: alacsony szűrési képesség (csak a nagyobb cseppeket szűri ki), nem szabályozott



Egészségügyi maszk

Egészségügyi intézményekben használt, elsősorban a pácienset védi

Előny: viszonylag olcsó, eü. szabályoknak megfelel

Hátrány: alacsony szűrési képesség (csak a nagyobb cseppeket szűri ki)

Helyes maszkhasználat (textil- és ü-maszk esetén)

A maszkhasználat során fontos figyelembe venni a maszk típusát. Egyik maszk sem nyújt száz százalékos védelmet – a hamis biztonságérzet veszélyes lehet!

Textilmaszk és orvosi maszk esetén: az orrot és a száját fedi, teljes egészében az arcra simul, egyik rész sem áll el az arctól. Amennyiben olyan maszkról van szó, amelynek van az ornyeregre illeszkedő „csíptetője”, gondoskodjunk arról, hogy azzal a maszkot szorosan az orrhoz illesztjük.





Részecskeszűrő maszk (FFP)

Munkavédelmi eszköz, eü. intézményekben pl. intenzív osztályokon használják. Komoly védelmet nyújt a viselőjének.

Előny: nagy fokú légzésvédelem

Hátrány: kényelmetlen viselés, légzést nehezíti, szakszerűtlen használat esetén nem hatékony

Helyes maszkhasználat (FFP-maszk esetén)

FFP maszkok esetén rendkívül fontos a megfelelő felhelyezés. Nem szakszerű használat esetén csökken a hatékonyság!



1. A megfelelően szétnyitott maszkot illesszük a szánkhoz, a másik kezünkkel húzzuk át a fejünk felett a rögzítópántokat.

2. Pántok pozícionálása: felső pántot a fül fölé, míg az alsó pántot a nyak alá helyezzük.

Helyes maszkhasználat (FFP-maszk esetén)

3. A maszk végleges pozicionálása: a maszk szorosan üljön az arcra, ne csússzon el

4. Orrcsipesz pozicionálása: tapasszuk az orrnyeregre a csipeszrészét, másik kezünk ujjjaival pedig két oldalról igazítsuk azt orrunk formájához



Helyes maszkhasználat (FFP-maszk esetén)

A FFP-maszk esetén – mivel megnövelt hatékonyságú eszközzel van szó – a nem megfelelő levétel okozhat olyan problémákat, amelyeket a hatékony eszközzel eredetileg megoldani kívántunk. A levétel esetén (főleg, amennyiben különösen fertőzésveszélyes helyzetről van szó) érdemes figyelni a megfelelő mozdulatokra és technikára.

1. Fej előrebillentése után a maszkot a gumipántoknál fogjuk meg, ne a maszkrésznél!
2. Pántok áthúzása a fejen, enyhén előrebillentett fejjel.
3. Pántok levétele után még mindig a pántoknál fogva a maszkot...
4. ...húzzuk azt le, és távolítsuk el a fejünktől. Az FFP-maszkok lényege, hogy nagy eséllyel kiszűrjük a kontaminációt – a maszk felülete viszont fertőzött lehet!

