

Kas prillid kaitsevad koroonaviiruse eest?

Rahvusvaheliste ekspertide sõnul on prillid inimese koroonaviiruse eest kaitsmisel äärmiselt tähtsad. Igasugused prillid loovad teatava mehaanilise tõkke meie keha ja viiruste vahele. Prillide kandmine pandeemiaolukorras kaitseb kandjat tõhusalt mitte üksnes nakkuse eest, vaid toetab ka nägemist – silmad väsivad vähem, isegi kui kasutame tavalisest rohkem digiseadmeid.

Nagu me juba teame, levib SARS-CoV-2 viirus piisknakkusena. Iga silmade, nina või suu puudutamine suurendab viiruse organismi sattumise riski. Maailma Terviseorganisatsiooni koostatud väljaandes tuletab Genfi Ülikooli Meditsiiniteaduste õppetooli professor Benadetta Allegranzi meelde vajadust pesta käsi ning eeskätt vältida suu, näo või silmade puudutamist.ⁱ

Mehaaniline barjäär viiruste vastu

Ekspertide sõnul saavad prillid aidata meil vähendada koroonaviirusesse nakatumise riski, sest need on mehaaniline tõke meie keha ja viiruste vahel. „*Nende jaoks, kes juba kannavad prille, võivad need olla oluliseks kaitsevahendiks,*” ütleb New Yorgi Ülikooli Globaalse Avalikkuse Tervise osakonna epidemioloog Robyn Gershon.ⁱⁱ Gershoni seisukoht on, et prillid on lihtne ja hea lahendus mikroorganismide juurdepääsu vähendamiseks. Lisaks kaitsevad prillid meid iseenda eest – „*See on füüsiline barjäär, mis takistab meil oma silmi katsumast. Näo puudutamine on tõsine oht,*” selgitab Gershon. Sellele aspektile juhivad tähelepanu ka paljud Eesti eksperdid.

- „*Püüan juhtida patsientide tähelepanu sellele, et nad ei hõõruks oma silmi, sest nii saame bakterid ja viirused endast hõlpsamini eemal hoida. Silmade hõõrumine võib põhjustada ka keratokoonust, mistõttu ei tohiks me igaljuhul oma silmi katsuda. Kui töötame tingimustes, kus on otsene kokkupuude haigetega, on vajalik täiendav kaitse silmadele,*” ütleb oftalmoloog Dr. Inger Heleen Noor.

Nakkuse eest kaitsmisel räägitakse kõige sagedamini kaitsemaskide kandmise vajadusest, kuid eksperdid juhivad tähelepanu, et inimese kaitse maski taga on tõhusam, kui kanda lisaks prille. Sel põhjusel peaksime nii haigete eest hoolitsemisel kui ka siis, kui tunneme lihtsalt vajadust

suurema turvalisuse järele, lisama maskile prillid. Abiks on ka tavalised prillid, mis enamikul meist igapäevaselt juba kasutuses on (nägemist korrigeerivad prillid, päikseprillid jmt). Juhime tähelepanu, et meditsiinitöötajad kaitsevad alati mitte ainult käsi, suud ja nina, vaid ka silmi. Pidagem meeles, et mida suuremad on prillid ja mida paremini need näo ees istuvad, seda parem on silmade kaitse.

Kaitse alateadlike liigutuste eest

Praeguses olukorras kuuleme ja näeme kõikjal informatsiooni, mis hoiatab meid nägu puudutamast. Ometi me kõik teeme seda, teeme alateadlikult. Miks meil on nii suur vajadus oma nägu puudutada?

Meie nägu ja pea koos kätega on üks eneseväljenduse kanalitest, mis tahtmatult või kontrollitult annab meile võimaluse näidata oma tundeid. See on väga väheteadvustatud mehhanism, mis laseb teistel inimestel lugeda meie emotsionaalseid seisundeid. Seda kasutavad isegi sünnipäraselt pimedad inimesed. Näo puudutamisest hoidumine on keeruline objektiivsetel põhjustel. Raske on eirata ebamugavustunnet või emotsionaalset seisundit, mis sunnib meid seda tegema – liigutuste ja žestide kontrollimine on üsna keeruline ülesanne. Võime püüda seda muuta, kandes prille – eelistatult suuri prille –, et ei tekiks puudutamise kiusatust. Samuti on hea kasutada kindaid.

Kõige hügieenilisem kaitse

Prillid on kõige hügieenilisem meetod silmade katmiseks. Miks? Kui kannate prille, ei puuduta te silmi otseselt ning miski ei saa ka otse teie silma sattuda. Väga lihtne on teid kaitsvaid prille korrektselt puhastada ja seda igapäevaselt, mitte ainult pandeemia ajal.

Kuidas prille õigesti desinfitseerida? Selgitab optometrist Agnes Lill, „Aeg näha” kampaania ekspert:

- Prille peaksime puhastama mitu korda päevas, eriti juhul, kui käime väljas, mille käigus on suur tõenäosus, et oleme kokku puutunud võimaliku ohuga ehk viiruste ning bakteritega, mis võivad olla „maandunud” meie prillidel. Selleks saame kasutada spetsiaalset puhastusvahendit või sooja vett ja seepi ning isegi leebet puhastusvahendit. Vältida tuleks kindlasti atsetooni või alkoholi sisaldavaid vedelikke, sest need võivad kahjustada mitte üksnes prilliraami, vaid ka prilliläätsede peegeldusvastast katet. Metallraamil on vaja puhastada ka

ninapatju. Ninapadjad on nahaga otsekontaktis, nii et need on rohkem saastunud. Neid võib puhastada näiteks hambaharjaga ning muidugi voolava vee ja puhastusvahendiga. Samuti võime küsida optikakauplusest spetsiaalset prillide puhastusvahendit. Meeles tuleks pidada ka seda, et praegu ei tohiks isegi lühikest aega õues viibides prille pea peale tõsta,” selgitab optometrist.

Kaitse kõrgenergeetilise nähtava valguse eest

Enamik inimesi töötab tänapäeval digiekraanide ees. Digiseadmeid kasutame ka vabal ajal, eriti nüüd, mil väldime õues käimist. Me loeme uudiseid nutitelefonidest, vaatame televiisorit ja õhtuti filme, mida polnud mahti päeval vaadata.

- „Sel raskel ajal hoidume kodus püüdes kontaktist välismaailmaga ja kasutame peamiselt elektroonikaseadmeid. Selletõttu mõjutab enamikust tänapäevastest seadmetest kiirgav sinakaslilla valgusspektri osa meid rohkem kui kunagi varem. See toob kaasa silmade suurema väsimuse, mis kajastub negatiivselt meie üldises enesetundes. Õigesti sobitatud ja valitud prilliläätsed saavad meid selles olukorras aidata, sest need mõjuvad positiivselt nii nägemisele kui ka meeleolule ja mõlemaid tuleb praeguses olukorras eriti kaitsta,” ütleb optometrist Agnes Lill.

Kompleksne ohutus

Kuna praegune olukord nõuab meilt erilisi ettevaatusabinõusid, peaksime kasutama tõestatud ja soovitatud meetodeid. Õue minnes on soovituslik kanda kaitsemaski, kindaid ja prille (nägemist korrigeerivaid või päikseprille), kui on vaja nina nuusata või köhida tuleb kasutada ühekordseid salvrätikuid, mis tuleb ühe kasutuskorra järel ära visata. Kui salvrätti pole käepärast, kasutage köhimisel küünarnuki sisekülge. Käsi tuleb pesta tihti ning võimalikult kuuma vee ja seebiga ja vähemalt 20 sekundi vältel. Tervituseks käesurumise asemel naeratagem üksteisele.

Aga mida teha, kui prille pole, kui need on katki läinud või kui tunneme, et need pole praeguses olukorras piisavad?

Sellele on olemas lahendus!

Kohalikud optikakauplused ja kliinikud on liitunud jõud ja käivitanud aktsiooni **#TurvalineOptikaKauplus**. Selle aktsiooni raames on asjatundjad oma asutustes telefonivalves ja IGA inimene saab kokku leppida individuaalse visiidi, pidades silmas

põhimõtet „ÜKS/ÜHELE” (üks klient ja üks spetsialist). Visiidi ajaks on optikakauplus desinfitseeritud ja tagab 2+2 nõuded. Aktsioonis osalevad ainult need optikakauplused ja salongid, mis suudavad tagada ohutu ja steriilse küllastuse, mis järgib Terviseameti ettekirjutusi.

Aktsioonis osalevate asutuste nimekiri on saadaval veebilehel www.aegnaha.ee (tähistatud sümboliga „turvaline optikakauplus”).

ⁱ Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) koostatud materjal, avaldatud 5.04.2020 You Tube'is: https://www.youtube.com/watch?v=bPITHEiFWLc&feature=emb_title (access on 20.03)

ⁱⁱ Artikkel ilmus New York Postis 10.03.2020: <https://nypost.com/2020/03/10/does-wearing-glasses-help-protect-you-against-coronavirus/>