

Keep sauning,

sledoval jsem reakci saunistů a zákaz saunování ve veřejných saunách a snahu umožnit je v rouškách. Chápu, že diskutabilní příkaz používat roušky i tam, kde fyzikální prostředí samo o sobě ničí viry i bakterie, přivedl veřejné sauny do potíží. I když ve věci viróz preferuji efekt saunování v domácí sauně, rád bych obraně saunování ve veřejné sauně přispěl několika argumenty.

*

Fyzikální prostředí každé regulérně připravené saunové lázně je pro mikroorganismy zničující, a to zejména v izotermách nad 90 cm nad podlahou (obvyklý druhý stupeň prýčnových lehátek) ke stropu prohřívárny. Horký suchý vzduch (/od 60°C a výše) viry vysušuje a přispívá tak k jejich likvidaci. Záleží ovšem na druhu či typech virů, nakolik jsou vůči teplu odolné. Rinoviry hynou již při 37,1°C, a v tom tkví úspěch aplikace saunové lázně jako prevence rinovirózy. I v době epidemie je nejlépe 15ti-minutovým prohřátím po návratu saunisty z předpokládaného infekčního prostředí přinesené viry zlikvidovat (anebo omezit jejich masivní invazi). Nebezpečné koronaviry vydrží déle, podle některých údajů se jejich počet redukuje při teplotě krve 39,5°C či ve 64°C teplého vzduchu, ale i vody. To vše dává možnost saunistovi chránit se před viry pouhým a nerušeným vdechováním horkého vzduchu. Vyžaduje to ovšem zaujmout tu polohu v teplotních písmech, které obklopují jeho hlavu. Nejspíše stačí sedění na druhém stupni lehátek. V horku saunové lázně nemůže docházet k přenosu infekce.

*

Mít roušku při prohřívání je vzhledem k antivirové agresivitě vzduchu zbytečné, ne-li kontraproduktivní, o nošení respirátorů ani nemluvě. Saunisté sice občas používají nosní komůrky z dlaně či žínky, aby se ochránili před pocitem pálení nosního vstupu. Trvalá rouška by asi tento pocit také poskytla, ale její zvlhnutí po delším používání vytváří pro viry i bakterie příznivé prostředí. Podle politického zadání nosit roušku všude na veřejnosti je potřeba uvážit, za jakých podmínek je to účelné. V uzavřených místnostech s mnoha lidmi je to výhodné hlavně pro psychologický dopad. Mít roušku uklidňuje jejího nositele před exogenním nebezpečím daného druhu, ať už ji má virofób, terorista či muslim. Musí se však uvážit, že existuje a rozhodující je velikostní poměr šíře prostoru mezi vlákny roušky a velikostí viru (největším známým virem je Pithovirus velký 1,5 mikrometru). Ve srovnání s průnikem mezi vlákny textilní roušky jde o zcela jistě značný nedostatek antivirové obranyschopnosti. Jestliže se za veřejný prostor považuje i sauna, pak by nucené nošení roušky nemělo platit z hlediska rozumu a biofyzilogických zákonů v prohřívárně sauny. ale také ve venkovní ochlazovně. Nechci řešit názory, že jedině díky rouškám se koronaviróza odstraní. Jako každá viróza v chladném údobí roku zmizí vlivem intenzity slunečního záření (jen jeho infračervené paprsky vyvolají kontaktní teplotu kolem 50°C) sama o sobě. Slunce je proto nejprůhodnějším kandidátem na vysoké vyznamenání.

*

V boji proti některým virózám má jistě přednost prohřát se v domácí sauně. Nevidím v tom konkurenci komerčnímu pojetí saunování, ale pobídku k úvaze být včas připraven při příští epidemii. Proto by měly být veřejné sauny vybaveny také kabinami pro minimální počet saunistů - dvě osoby (z bezpečnostních důvodů) o maxim kubatuře do 8 cubm. Veřejné sauny mají důležitý podíl, že mnoho saunistů se naučí nejen perfektně saunovat, ale nadchnou se pro vlastní saunu. růstem domácích saun se nezmenší zájem o společné saunování s ostatními saunisty ze snadno pochopitelné potřeby člověka nebýt jen sám a také z přirozeného, byť mnohdy přísně utajovaného sexuálního citění, zejména v bisexuálně, ale i homosexuálně vedených saunách.

*

MUDr. Antonín Mikolášek
