

Aby rouška fungovala

- **Před nasazením si důkladně umyjte ruce.** Při nasazování je důležité sahat jen na šňůrky, kterými roušku zavazujeme.
- **Nesahejte na vnitřní stranu nové roušky.**
- Roušku si přiložte k ústům a nosu tak, aby **nevznikla mezera, a upevněte k hlavě.**
- Během nošení se jí **nedotýkejte a neposouvejte** (např. na krk).
- Pokud se přece jen **dotknete přední části roušky, umyjte si ruce!**
- Vlhkou roušku **vyměňte za novou/čistou.**
- Při sundávání se **dotýkejte pokud možno jen šňůrek** a ihned si umyjte ruce. **při sundávání již použité roušky – vyhnout se kontaktu s ústy, nosem a očima a rozvazovat roušku pouze za šňůrky.**
- Použitou bavlněnou roušku **dejte do pytlíku či uzavíratelné nádoby** a nechte ji tam do doby, než ji sterilizujete. Ihned si umyjte ruce mýdlem nebo vydesinfikujte. Z koše by použité roušky měly putovat přímo do pračky.

Jak sterilizovat bavlněné roušky?

- **Vyvařte je v hrnci ve vařící vodě zhruba 10–20 minut - na nejméně 60 stupňů, lépe více.** Vyčleňte si zvláštní hrnec.
- **Sterilizovat můžete i v mikrovlnné troubě.** Do nádoby vhodné do mikrovlnky nalijte vodu a vložte dovnitř roušku a mikrovlnku pusťte na nejvyšší výkon na 5–10 minut.
- **Bavlněnou roušku můžete vyvařit i v pračce,** a to pomocí pro tento účel určeného programu
- Při praní je možné použít také desinfekční prací prostředky, základem je však důkladné vyvaření roušky na 60-90 stupňů a následné přežehlení na co nejvyšší teplotu, tím se zajistí sterilita. Pokud máte ústenku i s filtrační částí, je potřeba po použití vyvařit celou roušku a ne pouze vyměnit filtrační část.
- **Doporučuje se prát roušky odděleně od ostatního prádla.**
- **s vyvařenými rouškami manipulujte jen s čistýma, nejlépe vydezinfikovanými rukama.**

Nezapomeňte

Pokud bavlněnou roušku použijete, **po návratu domů ji vyperte, pokud možno vyvařte a vyžehlete!** Stejně jako se to dělalo ještě nedávno i v nemocnicích.

A jak dlouho vlastně rouška vydrží?

Pokud se mezi lidmi pohybujete delší časový úsek, **je potřeba měnit roušku zhruba každou hodinu, a to především pokud navlhne. V každém případě je však rouška pouze na jedno použití** (cesta MHD, nákup v obchodě, ...), poté je potřeba ji vyprat a sterilizovat.

„Moje rouška chrání TEBE, tvoje rouška chrání MĚ.“

Je třeba si uvědomit, že...

1. Rouška primárně nechrání vás, ale ostatní. V případě, že máte vir a nevíte o něm - jste bez příznaků, můžete tak zamezit jeho přenosu na jiného člověka. Proto je nesmírně důležité, aby roušku nosili všichni, kteří musí jít ven.
2. Zakrytá ústa nestačí. Rouška se nosí na ústech, ale i na nose.
3. Dýchejte nosem, ne ústy.
4. Nenoste několik dní stejnou roušku, v roušce se kumuluje vlhko a teplo a to je perfektní prostředí k množení patogenů. Ideální je nosit ji co nejkratší dobu a po použití sterilizovat.
5. Při sundávání se nedotýkejte její přední části a rovnou ji dejte sterilizovat.

A hlavně:

MYSLETE POZITIVNĚ! 😊

Zdroj <https://www.blesk.cz/clanek/zpravy-koronavirus/637746/jak-usit-doma-rousku-navod-podle-ktereho-to-zvladne-kazdy.html>

Zdroj: https://www.lidovky.cz/domov/jak-na-vlastni-rousku-dulezita-je-bavlna-aby-slo-material-vyvarit-zasadni-je-take-casta-vymena.A200317_131358_In_domov_ele

Zdroj: www.lekarna.cz

Liptál 20.3.2020