

ROUŠKY, ROUŠKY a zase ty ROUŠKY!!!

„MOJE ROUŠKA OCHRÁNÍ TEBE, TVOJE ROUŠKA OCHRÁNÍ MĚ.“

Z čeho vyrobit roušky?

Na výrobu roušky je nejlepší použít 100% bavlnu. Jeden z návodů na ušití roušky je uveden zde. Nicméně existují další, které naleznete na internetu. Taktéž je možné šít roušky s „kapsičkou“, do které se dá vkládat další výplň, která slouží jako jednorázový filtr. Jako filtry je doporučeno používat prodyšné materiály, nejlépe opět bavlnu. Cílem nošení roušky je, aby dýchání probíhalo přes roušku, ne okolo ní!

Jak roušku na sebe dostat a co dál?

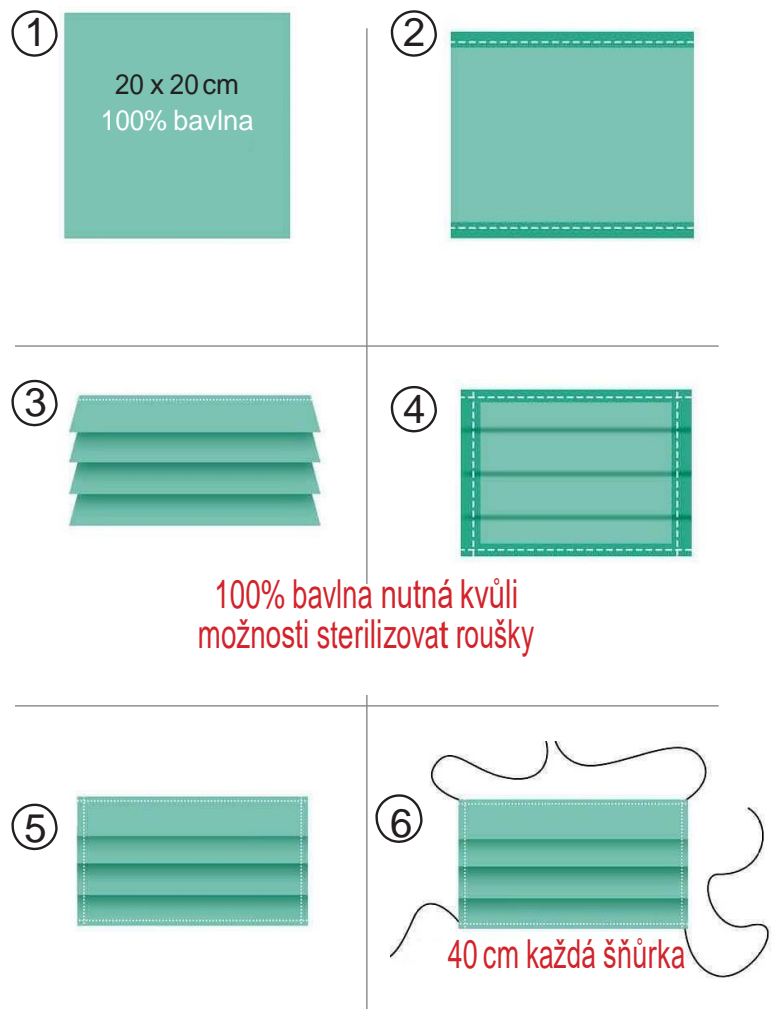
Před nasazením čisté roušky si vždy umyjte ruce mýdlem. Rouškou zakryjte ústa a nos tak, aby mezi rouškou a obličejem nebyla žádná mezera. Jednu roušku noste maximálně několik (cca 2–4 hodin) a během nošení se roušky nedotýkejte. Pokud se dotknete, umyjte si ruce mýdlem či dezinfekčním gelem.

Roušku se sundávejte odzadu (vyhněte se přední části), ihned vyhoďte do uzavíratelného koše a okamžitě si umyjte ruce mýdlem a omyjte obličej.

Jak s rouškami nakládat?

Nenoste roušku opakovaně. Roušku je nutné pravidelně měnit a následně vždy sterilizovat. Délka životnosti roušky je dána jejími vlastnostmi, a i způsoby dalšího užití závisí na materiálech, ze kterých je vyrobena.

Nejlépe je roušku vyvařit, usušit a následně přezehlít parní žehličkou. Možné je i roušky prát – vždy samostatně a na teplotu minimálně 90 °C. Taková teplota je dle současného poznání účinná při likvidaci COVID 19, ale **nezajišťuje sterilizaci** a tedy nechrání před ostatními chorobami!! **Každou roušku, která není zabalena v originálním obalu od výrobce (tedy i doma vyrobené), je nutné sterilizovat, minimálně však cca 2 minuty přezehlít parní žehličkou.**



Jednorázové roušky v žádném případě nepoužívejte opakovaně a nikdy déle než několik hodin!!!