

JAK ROUŠKU SPRÁVNĚ NOSIT

1. Roušku je nutné nasazovat čistýma rukama! Proto si nejdřív pečlivě umyjte a ideálně i dezinfikujte ruce. Aby se viry zachycené na ruce nepřenesly na roušku.



2. Roušku si nasadíte přes nos a ústa a přesvědčte se, že mezi obličejem a rouškou nejsou žádné mezery. Nos a brada nesmí zůstat odkryté.



3. Během nošení se roušky nedotýkejte a nesahejte na ni! Pokud se jí dotknete, hned si ruce vydezinfikujte nebo umyjte.

4. Při sundávání roušky je potřeba s ní zacházet jako s infekčním materiálem. Sundávat zezadu za šňůrky (nebo gumičky) a nedotýkat se přední části.



5. Pratebnou roušku odložte do igelitového sáčku, abyste nekontaminovali nic a nikoho, co chcete chránit.



6. Po sundání roušky je opět důležité si důkladně umýt nebo vydezinfikovat ruce!

7. Jednorázovou roušku vyhod'te, pokud máte možnost vyměnit ji za jinou.

JAK ROUŠKU UDRŽOVAT

Pratelnou roušku je po použití nutné dezinfikovat (sterilizovat), aby bylo možno ji znovu použít.

Bavlněnou roušku můžete:

- Vyprat na vysokou teplotu (90 °C), případně na nižší teplotu (60 °C), ale s použitím dezinfekčního prostředku vhodného na prádlo (např. Sanytol), odděleně od ostatního prádla!
- Namočit do roztoku Sava nebo do peroxidu vodíku přes noc a následně vymáchat v čisté vodě.
- Namočit a vypařit v mikrovlnce, 5 minut na maximální výkon v nádobě s volným víkem. **POZOR**, nelze provádět nasucho, hrozí požár!!!
- Vyvařit ve vodě v hrnci na sporáku, minimálně 10 minut. Kdo zažil vyvařování plínek, ten ví :-).
- V každém případě pak suchou roušku ještě důkladně vyžehlete na maximální teplotu po dobu 5 minut
- Po vyvaření můžete roušku rovnou žehlit na maximální výkon (bez páry) do vysušení roušky.

Co nefunguje:

- Dezinfekce lihem funguje pouze pro koncentrovaný etanol. Vodka nebo slivovice sice zahřejí, ale vir neničí, a to ani na roušce.
- Mrazák vir spíše zakonzervuje, ale nezničí.
- Horká voda z varné konvice také není dost silná.