

# 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 ní! 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. Jednorázovou roušku vyhodte do uzavřeného koše. Pratelnou odložte do samostatného koše na prádlo nebo jiné uzavíratelné nádoby. Pokud jste někde v terénu, odložte ji do igelitového sáčku, abyste nekontaminovali nic a nikoho, co chcete chránit.



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

Ke zvýšení hygieny rukou je dobré nosit třeba do obchodu také rukavice, protože na rukách ulpí virů a bakterií nejvíce, dotýkáme se dveří, klik, nákupních vozíků, atd.

# STERILIZACE - 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. Sanytal), 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!!! Správně má dezinfikovat pára. Pro mikrovlnku je tedy ideální parní sterilizátor třeba na dětské lahvičky. Po zahřátí nechce vychladnout. Dezinfekční efekt tu má pára, tak pozor na opaření.

Při sterilizaci v mikrovlnné troubě vždy vyndejte kovový drátek a nesmíte používat žádné kovové součásti na roušce (třeba průchodky na tkaničky atp.)

- Vyvařit ve vodě v hrnci na sporáku, několik minut. Kdo zažil vyvařování plínek, ten ví :-).
- V každém případě pak suchou roušku ještě důkladně vyžehlete na maximální teplotu.

Co nefunguje:

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

Roušku z jakékoliv syntetické látky lze po použití pouze vyhodit. Stejně tak jednorázovou.

Vysterilizované roušky je pak vhodné ukládat na místě, které bude také co nejlépe vydezinfikované, aby zůstaly co možná nejvíce sterilní.

Rouška virus 100% nezastaví, ale omezí šíření kapének, kterými se šíří – snižujeme tedy možnou pravděpodobnost přenosu, chráníme hlavně ostatní! Když bude každý roušku nosit – chráníme se navzájem.

**MOJE rouška chrání TEBE.  
TVOJE rouška chrání MĚ.**

