

# 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.

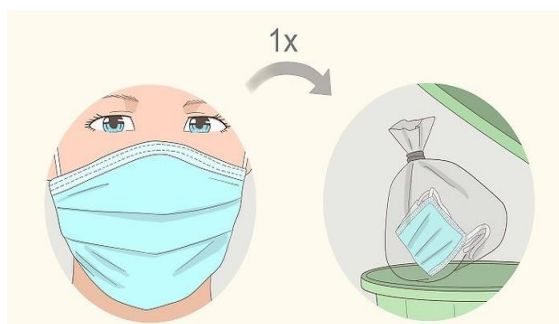


2. Roušku si nasadte přes nos a ústa a přesvědčte se, že mezi obličejem a rouškou nejsou žádné mezery nebo minimální. Nos a brada nesmí zůstat odkryté.

3. Během nošení se roušky nedotýkejte a nesahejte na ni! Pokud se jí dotknete, hned si ruce vydezinfikujte nebo umyjte. = nesundáváme a opět nenasazujeme stejnou roušku, minimální manipulace s rouškou.



4. Při sundávání roušky je potřeba s ní zacházet jako s infekčním materiálem. Sundávat ze zadu za šňůrky (nebo gumičky) a nedotýkat se přední části. Při použití filtru, jej nevytahujeme, dezinfukujeme zároveň s rouškou.



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. Rukavice lze použít buď jednorázové nebo si je lze také ušít.

Roušku můžete mít s **gumičkami** (jednoduché na nasazení, ale nevhodné pro sterilizaci, gumičky vysoké teploty nevydrží) nebo se zavazovacími **tkaničkami**. Bavlněné tkaničky jsou vhodnější s ohledem na následnou sterilizaci a jsou výhodné i pro regulaci velikosti, lépe pomocí utažení zajistíte, aby rouška správně seděla na obličeji.

## Jak často roušku měnit?

**Často! Ihned, jak zavlhne! Ideálně cca po hodině MAX 4 hodiny.!!!**

Ale i když ji použijete třeba jen na nákup nebo cestu MHD, která bude trvat kratší dobu a rouška nestihne navlnout, i v takovém případě ji nepoužívejte podruhé a vyměňte! Rouška je prostě vždy „na jedno použití“, a to i ta pratelná, kterou je právě před dalším použitím nutné sterilizovat.

**Pokud do roušky vkládáte nějaký filtr, je potřeba vyměnit celou roušku, nikoliv jen filtrační část!**

**Čím více vrstev má rouška, tím větší účinnost, ale kratší doba použití – rychleji zvlhne!!**

(filtr idealne

opět látka)

## Jak roušku udržovat aneb Co s rouškou po použití?

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 lépe 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!!!** 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 vir neničí, a to ani na roušce.
- Mrazák vir 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 nejvíc sterilní.

