

JAK NASADIT, POUŽÍVAT, SUNDAT A ZLIKVIDOVAT ÚSTNÍ ROUŠKU

**Jakmile je ústní rouška
vlhká, vyměňte ji za
novou, roušky určené na
jedno použití znovu
nepoužívejte**



 World Health
Organization
Překlad: Státní zdravotní ústav

JAK NASADIT, POUŽÍVAT, SUNDAT A ZLIKVIDOVAT ÚSTNÍ ROUŠKU

**Ústní roušku sundávejte ze
zadu (nedotýkejte se přední
části roušky); roušku ihned
vyhod'te do uzavřeného koše;
očistěte si ruce dezinfekcí na
bázi alkoholu nebo mýdlem a
vodou**



 World Health
Organization
Překlad: Státní zdravotní ústav

JAK SPRÁVNĚ NASADIT ROUŠKU?

1. Čistýma rukama přiložte roušku na obličej (vnitřní stranou). Spodní hrana by měla zakrýt bradu a horní — nosní dírky a špičku nosu. Je nutné, aby nosní dírky byly přikryty.

2. Upevněte roušku na obličej

- Rouška s ušními smyčkami: Stačí navléknout každou smyčku na ucho.
- Rouška s elastickými smyčkami: Nasadte roušku tak, aby spodní smyčka byla na zadní straně hlavy nebo krku a horní část v oblasti temene.
- Rouška se šňůrkami: Některé roušky se vyrábějí s pruhy tkaniny na horní a spodní straně. Zvedněte roušku za horní šňůrky a zavažte je na mašličku těsně pod vrcholem hlavy. Spodní zatím nechte volné: budou muset být zavázány na zátylku, ale až po dalším kroku.

3. Upravte nosní část

- Pomocí palce a ukazováčku upravte horní pružnou hranu roušky podle tvaru vašeho nosu.

4. Roztáhněte roušku na obličej

- Měla by zcela zakrýt bradu a spodní část nosu. Prsty pevně přitiskněte roušku k obličejí a ujistěte se, že mezi ní a pokožkou nejsou mezery.

JAK SPRÁVNĚ SUNDAT ROUŠKU A CO S NÍ DĚLAT POTOM?

- Důkladně si umyjte ruce.
- Nedotýkejte se přední strany roušky, neboť je pravděpodobné, že na ní budou viry nebo bakterie.
- Při odstraňování roušky ji držte pouze za smyčky nebo šňůrky.
- Použitou roušku vložte do igelitového sáčku a zavažte ho.
- Ruce si znovu umyjte teplou vodou a mýdlem nebo použijte dezinfekční prostředek.
- Roušku k opakovanému použití sterilizujte. Jednorázové roušky vhodte do koše nebo odložte do speciální nádoby na likvidaci biologicky nebezpečných předmětů.

JAK DLOUHO MŮŽETE NOSIT ROUŠKU?

Kvalita filtrace vzduchu závisí na tom, jak silná je její propustnost a velikost filtrovaných prvků. Doporučené termíny jsou následující:

- Rouška vybavená papírovým filtrem se mění 1x za 2 hodiny.
- Rouška ošetřená speciálním baktericidním prostředkem se nosí asi 3-5 hodin.
- Pokud je rouška mokrá od kašle, kýchání nebo dýchání, je třeba ji okamžitě vyměnit.

JAK SE STARAT O ROUŠKU?

Sterilizace

Nejjednodušším způsobem, jak roušku sterilizovat, je vyvaření. Nechte vodu s rouškami projít minimálně 5 minut varem a nechat ji tam až do vychladnutí – tento postup prodlužuje působení vysoké teploty a je prevencí opaření a popálení. Následně důkladně vymáchat a usušit. V zařízeních s velkou spotřebou látkových roušek je nejvhodnější práť je samostatně v automatické pračce na maximální teplotu 95°C s použitím pracího prostředku. Výhodné je sušení v sušičce. Roušky je pak zapotřebí ještě vyžehlit, ideálně párou nebo alespoň na nejvyšší stupeň po dobu 5 minut.

Látkové roušky je dobré uchovávat například v plastové krabici, omyvatelné a uzavíratelné víkem.

Látkové roušky mají dlouhou životnost a představují minimální ekologickou zátěž.

JAK SE STARAT O RESPIRÁTOR?

Respirátory je možné dezinfikovat teplem, například horkou párou. Jednoduchá je i dezinfekce v mikrovlnce, lze ji ale využít jen na respirátory bez kovových a plastových částí. Před vložením do přístroje je nutné respirátor zvlhčit vodou, například rozprašovačem, a mikrovlnku zapnout na nejvyšší výkon na 3 až 5 minut. **Během dezinfekce mějte mikrovlnku vždy pod kontrolou, aby nedošlo ke vzplanutí respirátoru. POZOR! Roušky v mikrovlnce nesterilizujte, hasiči varují, že roušky mohou začít hořet.** Respirátory je možné dezinfikovat i za pomoci UV záření (horské sluníčko). Respirátor osviťte z každé strany tři minuty. Tímto způsobem můžete sterilizovat i roušky.