

## **BAVLNĚNÁ ROUŠKA DOMÁCÍ VÝROBY – ČTĚTE**

Studie účinnosti ukazují, že i jednoduchá, podomácku vyrobená rouška nás dokáže částečně ochránit, a zároveň je schopna efektivně zachytávat naše vlastní, potenciálně nakažlivé kapénky, které neustále šíříme do okolí kašláním, mluvením, a dokonce i samotným dýcháním.

Někteří nositelé viru nemají žádné příznaky. Možná už jste se nakazili a nikdy se to ani nedozvíte. Nosíme roušky, abychom se všichni navzájem chránili!

Noste roušku vždy, když jdete mezi lidi, do obchodu, či na poštu. Zároveň ale dbejte zavedených opatření podle pokynů vlády.

Tato bavlněná rouška by měla být používána jednou, max. na 3-4 hodiny. Potom je třeba ji sterilizovat.

### **JAK SPRÁVNĚ NOSIT OCHRANNOU ROUŠKU**

1. Než si roušku nasadíte, důkladně si omyjte ruce
2. Přiložte roušku na ústa a nos
3. Roušku vytvarujte tak, aby dobře přiléhala k nosu a tvářím
4. Upevněte šňůry či gumičky
5. Během používání se roušky nedotýkejte, pokud se dotknete, umyjte si ruce mýdlem nebo dezinfekcí
6. Snímejte roušku odzadu, nedotýkejte se přední části
7. Roušku umístěte do hrnce s poklicí, nejlépe venku (ne v kuchyni!) umyjte si ihned po sundání ruce

### **NÁVOD NA STERILIZACI ROUŠEK.**

Důležité! Jednejte vždy tak, že rouška je nositelem viru!

1. Uvařte vodu v konvici a nalijte ji vroucí na roušky. Můžete to udělat mimo kuchyni.
2. Chvilí povařte, můžete přidat třeba pár kapek éterického oleje nebo citronu apod.
3. Nechejte roušky ve vodě vychladnout, případně vymáchejte
4. Pověste na sušení
5. Celou roušku pečlivě přežehlete z obou stran
6. Ukládejte přežehlené roušky např. do čisté plastové krabičky s víčkem
7. Vždy si umyjte ruce, než budete čistou roušku brát z krabičky a nasazovat