



POKYNY K ÚDRŽBĚ OPAKOVANĚ POUŽITELNÉ ROUŠKY

Aby bavlněná rouška fungovala, jak má, je třeba dodržovat určitá hygienická pravidla.

Manipulace s rouškou

- Před nandáním roušky si umyjte ruce mýdlem, případně použijte dezinfekci.
- Před manipulací s rouškou se snažte dotýkat pouze okrajů, co nejméně sahejte na střed a přední části roušky.
- Roušku si nasadte přes nos a ústa a přesvědčte se, že mezi obličejem a rouškou nejsou žádné mezery. Nos a brada nesmí zůstat odkryté!
- Při nošení se roušky nedotýkejte.
- Před sundáním roušky si opět umyjte či vydezinfikujte ruce.
- Roušku sundejte tak, že ji uchopíte pouze za tkalouny či gumičky.
- Použitou roušku nikam nepokládejte, rovnou ji uložte do igelitového sáčku, který uzavřete nebo do uzavíratelné nádoby.
- Následně si důkladně umyjte ruce mýdlem, případně vydezinfikujte.

Sterilizace

- Nejjednodušším způsobem, jak roušku sterilizovat, je vyvaření. Nechte vodu s rouškami projít minimálně 5 minut varem a usušte. Roušky lze samozřejmě i prát odděleně od ostatního prádla v pračce na 90 °C.
- Roušky je pak zapotřebí vyžehlit, ideálně párou. Pokud nemáte parní žehličku, pak alespoň na nejvyšší stupeň po dobu 5 minut.

Jak často roušku měnit?

- Pravidelně během 2 – 3 hodin.
- Při pohybu mezi větším množstvím lidí (např. v obchodě) ihned po návratu domů.
- V okamžiku navlhnutí.

Jak roušku uchovávat?

- Špinavé a čisté roušky by se měly uchovávat odděleně, nejlépe v igelitových sáčkích. (ideálně s prolisem) nebo v uzavíratelných nádobách.