

ÚČEL ROUŠKY

1. Ochrana nositele

Chránit sebe před nákazou je jistě důležité. Bohužel spolehlivou ochranu před koronavirem poskytují až roušky s certifikovanými filtry. I obyčejná látková rouška však může zmírnit intenzitu kontaktu s nákazou.

2. Ochrana okolí

Ten hlavní důvod, proč látkové roušky nosit preventivně, je ten, že tím chráníme své okolí. Pokud člověk zakašle, vysílá kapénky daleko před sebe, ale stačí i obyčejná mluva, i při ní „prskáme“. Pokud máme před ústy látkovou roušku, výrazně se sníží množství kapének, které takto vyšleme do světa.

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 rukou nepřenese na roušku.
2. Roušku si nasadte 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 ni! Pokud se jít 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. Pratelnu 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. Ru-kavice lze použít buď jednorázové nebo si je lze také ušít.

JAK ČASTO ROUŠKU MĚNIT?

Často! Ihned, jak zavlhne! Ideálně cca po hodině.

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

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

JAK ROUŠKU UDRŽOVAT ANEB CO S ROUŠKOU PO POUŽITÍ?

Pratelnu roušku je po použití nutné dezinfikovat (sterilizovat), aby bylo možno ji znovu použít.

Bavlněnou roušku můžete:

- **Vypřát na vysokou teplotu (90 °C)**, případně na nižší teplotu (60 °C), ale 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 :-).
- Sterilizovat v hrnci na pařáku (jako knedlíky).
- 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 nejvíc sterilní.

POKUD JSTE ROUŠKU OD NĚKOHODOSTALI, nejprve ji sterilizujte dle pravidel uvedených výše!

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

Veškeré informace vč. uvedených zdrojů najdete na www.caramilla.cz/category/rousky/