

Jak správně používat roušku

1. Rouška slouží **k ochraně ostatních**, ne TEBE!
2. Rouška bavlněná, aby maximálně plnila svůj účel, se nosí max. 2 hod!
Poté se musí vyměnit.
3. Rouška se nosí na **ÚSTECH A NOSE**, pouze zakrytá ústa mít nestačí!
4. Roušku z bavlny po použití vyperte na min. 60°- 90°C nebo vyvařte, a vyžehlete.
5. Rouška se **NOSÍ mezi lidmi** – obchody, lékárna, pošta, zaměstnání, ulice měst, veřejné parky atd.

Když spolu mluvíte, mějte roušku na tváři. Rouška chrání druhé, ne vás.

6. Roušku **NENOSÍME** – doma, na vlastní zahradě, v lese, na procházce přírodou, v autě.

Pokud budete chodit v místech, kde je zvýšený pohyb chodců, tak roušku mít musíte!

Chcete-li **chránit sebe**, potřebujete RESPIRÁTOR!

Spoustu informací naleznete na internetu. Např.:

https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/domaci-rouscky-ochranne-prostredky-koronavirus-v-cesku-hygienicke-zasady_2003181744_onz

<https://dvojka.rozhlas.cz/jednorazove-rouscky-likvidujte-po-dvou-hodinach-ty-bavlnene-nenoste-nepretrzite-8165567>



Domácí rouška a bezpečné chování

Omezte šíření epidemie. **Kašlete nebo kýčáte? Izolujte se, nechodte mezi lidi.** Pokud ven musíte, použijte ochrannou roušku. Nejlepší je koupená, ale v případě nedostatku vytvořte domácí. Samotná rouška má minimální efekt bez **dalších opatření** (pečlivé mytí rukou, nedotýkání se věcí veřejném prostoru, izolace).

Instrukce k výrobě

-  **1** kus 100% bavlny 20x20cm
-  **2** 4x přehnout jako harmoniku
-  **3** okraje přehnout a prošít
-  **4** poutka potřebné délky (guma nebo provázek)
-  **5** nasadit bez doteku látky
-  **6** roztáhnout pod bradu a na nos

Užívání domácí roušky

- Před každým nasazením umýt ruce (umývat 20s mýdlem a teplou vodou)
- Nesahat si na obličej
- Roušku noste maximálně 4h

Po použití

- Manipulovat s rouškou pouze za provázky
- Umýt ruce (umývat 20s mýdlem a teplou vodou)
- vyprat na nejvyšší teplotu a ještě za vlhka vyžehlit!



Děkujeme za Váš zodpovědný přístup k současné situaci v České republice

Studenti 1. lékařské fakulty fakulty Univerzity Karlovy



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova