

Jak správně nosit roušku v 5. krocích

1. Ochranou roušku si nasazujte pouze čistýma rukama. Ruce si pořádně umývejte mýdlem pod teplou vodou, aby se viry na ruku nepřenesly na roušku.
2. Roušku si nasadte tak, aby zakrývala nos i bradu. Ujistěte se, že mezi rouškou a obličejem nejsou žádné mezery.
3. Během nošení se roušky vůbec nedotýkejte. Pokud ji sundáváte, tak jen přes šňůrky. S použitou rouškou je totiž potřeba zacházet jako s infekčním materiálem.
4. Použitou jednorázovou ústní roušku vyhodte, pokud máte roušku bavlněnou, sterilizujte ji.
5. Po sundání roušky si ruce znovu důkladně umyjte.

Sterilizace roušky

Abyste mohli svou bavlněnou roušku používat opakovaně, je potřeba ji pořádně sterilizovat.

Sterilizace roušek ve 2 krocích:

1. krok - vyvaření nebo vyprání

Nejjednodušším způsobem je vyvaření. Nechte roušky alespoň 5 minut v hrnci s vařící vodou a pak roušky usušte.

Můžete je prát také samostatně v pračce na vyvárku. Zdroje z Novinky.cz uvádí, že virové částice příbuzného Coronaviru jsou zničeny již při teplotě 60 °C po dobu praní 30 minut.

Doporučujeme však raději zvýšit teplotu praní na 90 °C.

2. krok - parní žehlička

Pro 100% jistotu pak roušky vyžehlete, ideálně parní žehličkou. Pokud nemáte parní žehličku, žehlete roušku alespoň na nejvyšší stupeň po dobu 5 minut.

A co naopak nefunguje?

- Dezinfekce alkoholem (vodka, slivovice atd.) - vir sice zahřejí, ale nezničí ani na roušce nebo rukách.
- Mrazák vir také nezničí, spíše zakonzervuje.
- Ani zalit roušku horkou vodou z varné konvice nepomůže, není dost silná.
- Pokud máte roušku jednorázovou nebo z jakékoliv syntetické látky, po použití ji rovnou vyhodte.

Jak často roušku měnit

Ústenku neboli roušku je vyměňujte po 1 - 2 hodinách, zejména pokud se pohybujete mezi lidmi. Ústenku také měňte vždy, když navlhne.