

JAK NASADIT. POUŽÍVAT. SUNDAT A ZLIKVIDOVAT ÚSTNÍ ROUŠKU

**Jakmile je ústní rouška  
vlhká, vyměňte ji za  
novou, roušky určené na  
jedno použití znovu  
nepoužívejte**



World Health  
Organization

Překlad: Státní zdravotní ústav

JAK NASADIT. POUŽÍVAT. SUNDAT A ZLIKVIDOVAT ÚSTNÍ ROUŠKU

**Ústní roušku sundávejte ze  
zadu (nedotýkejte se přední  
části roušky); roušku ihned  
vyhod'te do uzavřeného koše;  
očistěte si ruce dezinfekcí na  
bázi alkoholu nebo mýdlem a  
vodou**



World Health  
Organization

Překlad: Státní zdravotní ústav

## JAK SPRÁVNĚ NASADIT ROUŠKU?

**1. Čistýma rukama přiložte roušku na obličej** (vnitřní stranou). Spodní hrana by měla zakrýt bradu a horní — nosní dírky a špičku nosu. Je nutné, aby nosní dírky byly přikryty.

### 2. Upevněte roušku na obličej

- Rouška s ušními smyčkami: Stačí navléknout každou smyčku na ucho.
- Rouška s elastickými smyčkami: Nasad'te roušku tak, aby spodní smyčka byla na zadní straně hlavy nebo krku a horní část v oblasti temene.
- Rouška se šňůrkami: Některé roušky se vyrábějí s pruhy tkaniny na horní a spodní straně. Zvedněte roušku za horní šňůrky a zavažte je na mašličku těsně pod vrcholem hlavy. Spodní zatím nechte volné: budou muset být zavázány na zátylku, ale až po dalším kroku.

### 3. Upravte nosní část

- Pomocí palce a ukazováčku upravte horní pružnou hranu roušky podle tvaru vašeho nosu.

### 4. Roztáhněte roušku na obličej

- Měla by zcela zakrýt bradu a spodní část nosu. Prsty pevně přitiskněte roušku k obličejí a ujistěte se, že mezi ní a pokožkou nejsou mezery.

## JAK SPRÁVNĚ SUNDAT ROUŠKU A CO S NÍ DĚLAT POTOM?

- Důkladně si umyjte ruce.
- Nedotýkejte se přední strany roušky, neboť je pravděpodobné, že na ní budou viry nebo bakterie.
- Při odstraňování roušky ji držte pouze za smyčky nebo šňůrky.
- Použitou roušku vložte do igelitového sáčku a zavažte ho.
- Ruce si znovu umyjte teplou vodou a mýdlem nebo použijte dezinfekční prostředek.
- Roušku k opakovanému použití sterilizujte. Jednorázové roušky vhod'te do koše nebo odložte do speciální nádoby na likvidaci biologicky nebezpečných předmětů.

## JAK DLOUHO MŮŽETE NOSIT ROUŠKU?

Kvalita filtrace vzduchu závisí na tom, jak silná je její propustnost a velikost filtrovaných prvků. Doporučené termíny jsou následující:

- Rouška vybavená papírovým filtrem se mění 1x za 2 hodiny.
- Rouška ošetřená speciálním baktericidním prostředkem se nosí asi 3-5 hodin.
- Pokud je rouška mokrá od kašle, kýchání nebo dýchání, je třeba ji okamžitě vyměnit.

## JAK SE STARAT O ROUŠKU?

### Sterilizace

Nejjednodušším způsobem, jak roušku sterilizovat, je vyvaření. Nechte vodu s rouškami projít minimálně 5 minut varem a nechat ji tam až do vychladnutí – tento postup prodlužuje působení vysoké teploty a je prevencí opaření a popálení. Následně důkladně vymáchat a usušit. V zařízeních s velkou spotřebou látkových roušek je nejvhodnější práť je samostatně v automatické pračce na maximální teplotu 95°C s použitím pracího prostředku. Výhodné je sušení v sušičce. Roušky je pak zapotřebí ještě vyžehlit, ideálně párou nebo alespoň na nejvyšší stupeň po dobu 5 minut.

Látkové roušky je dobré uchovávat například v plastové krabici, omyvatelné a uzavíratelné víkem.

Látkové roušky mají dlouhou životnost a představují minimální ekologickou zátěž.

## JAK SE STARAT O RESPIRÁTOR?

Respirátory je možné dezinfikovat teplem, například horkou párou. Jednoduchá je i dezinfekce v mikrovlnce, lze ji ale využít jen na respirátory bez kovových a plastových částí. Před vložením do přístroje je nutné respirátor zvlhčit vodou, například rozprašovačem, a mikrovlnku zapnout na nejvyšší výkon na 3 až 5 minut. **Během dezinfekce mějte mikrovlnku vždy pod kontrolou, aby nedošlo ke vzplanutí respirátoru. POZOR! Roušky v mikrovlnce nesterilizujte, hasiči varují, že roušky mohou začít hořet.** Respirátory je možné dezinfikovat i za pomoci UV záření (horské sluníčko). Respirátor osvit'te z každé strany tři minuty. Tímto způsobem můžete sterilizovat i roušky.