

NÁVOD NA POUŽÍVÁNÍ

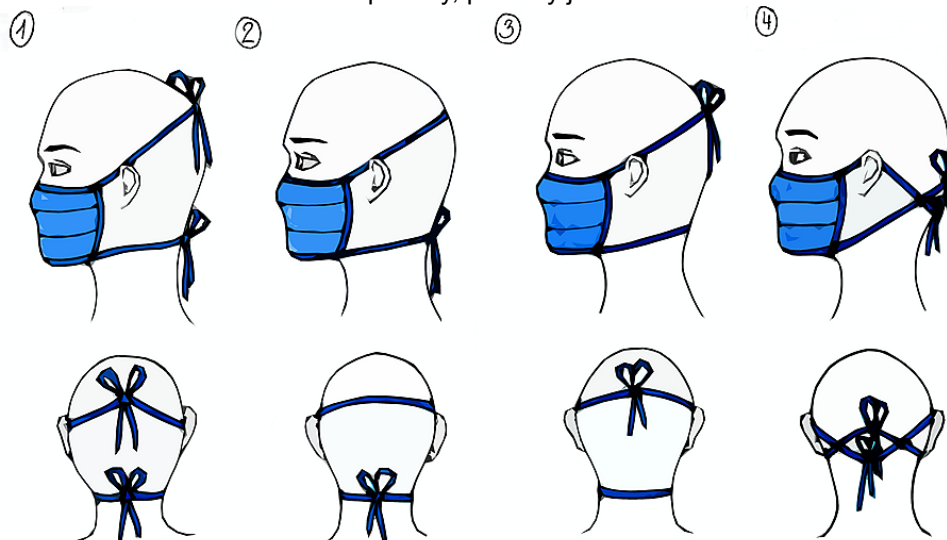
Rouška ušitá dobrovolníky je sice provizorní prostředek, ale při správném používání výrazně pomáhá v ochraně jak nositele, tak jeho okolí. Účinnost roušky lze zvýšit použitím filtru 15x20cm nebo jiného dostupného prodyšného materiálu.

Jak připravit roušku k použití:

1. Před prvním použitím roušku nejprve převaríte a přežehlete, rouška není sterilní!
2. Do roušky pak vložte z její spodní strany filtr nebo jiný improvizovaný materiál. Spodní strana roušky je z toho důvodu nesešitá. *Pozor: některé střihy roušek mají otvor pro vložení filtru z jiné strany.*
3. Před nasazením můžete roušku vytvarovat: položte ji na výšku na stůl a obě boční strany nařaste – natlačte podél vazačky souměrně k sobě (vznikne „harmonika“, rouška se vyboulí).
Toto natvarování nelze provést u roušek s pevně našitou vazačkou.

Nasazení roušky

1. Roušku si můžete nasadit a upevnit několika způsoby, předem si **vyzkoušejte**, který Vám vyhovuje tak, aby nošení bylo pohodlné a rouška nepadala.
2. Roušku lze na hlavě **zavázat** několika způsoby, příklady jsou na obrázku.



3. Po nasazení roušky **zkontrolujte**, že nikde není otvor pro volný proud vzduchu, v opačném případě roušku převaríte tak, aby těsnila.
4. Pokud je na horní hraně roušky všitý **měkký drátek**, horní okraj roušky drátkem vytvarujte podle nosu tak, aby ani horní stranou nešel k obličejí nefiltrovaný vzduch.

Používání roušky

1. Roušku noste dle aktuálních pokynů, zejména všude na veřejnosti, kde je předpokládán pohyb osob, dále pak ve veřejných prostorách jako např. v obchodech, prostředcích MHD apod. i když jste v prostoru sami.
2. Rouška je funkční, pokud je suchá, tedy cca 2 hodiny, je to individuální.
3. Naopak nošení roušky např. v autě, které používáte sami (*pozor, v případě cizího spolujezdce neplatí*), může být nešikovné, rouška stihne zvlhnout dříve, než vylezete z auta na veřejné prostranství, kde ji budete potřebovat.
4. Rovněž nošení nasazené roušky v lese, kde nejste v kontaktu s lidmi, nedává praktický smysl.

Údržba roušky

POZOR: Návod je sestaven z dostupných informací, pokud epidemiologové určí nějaké přesnější pokyny, respektujte je.

1. Po příchodu domů roušku sundejte co nejdříve, nechodte v ní. Předpokládejte, že je kontaminovaná.
2. Nedotýkejte se její přední části, sundejte ji odzadu za vazačky.
3. Roušku vložte do hrnce nebo kbelíku, který vyhradíte pro sterilizaci a který se dá uzavírat v případě, že roušku neošetříte ihned (např. čekáte a následně sterilizujete více roušek najednou)
4. Důkladně si umyjte ruce.
5. Roušku snadno sterilizujete tak, že v rychlovarné konvici uvaříte vodu a vroucí ji nalijete na roušky. Nechte je zalité několik minut, případně zalijte vodou ještě jednou (dle množství roušek a vody).
6. Po vychladnutí vody roušky pověste na usušení.
7. Vyjměte filtr a roušku přežehlete. Pak do roušky vložte čistý filtr nebo alespoň náhradu (kapesník atd.).
8. Připravené roušky uskladněte na čistém a vhodném místě, aby byly vždy k dispozici, až půjdete ven.
9. Umyjte si ruce vždy, než si budete nasazovat čistou roušku.