

ROUŠKY, ROUŠKY a zase ty ROUŠKY!!!

„MOJE ROUŠKA OCHRÁNÍ TEBE, TVOJE ROUŠKA OCHRÁNÍ MĚ.“

Ochrana nosu a úst

Hlavním důvodem, proč nosit roušky, ústenky, šátky, respirátory, štíty a další ochranné prostředky, je **bránit šíření nákazy pomocí kapének**. Vaše rouška tak převážně chrání vaše okolí, vás chrání pouze omezeně.

Uvolněné kapénky (i při běžné řeči) se šíří nejen vzduchem, ale také ulpívají na površích a pro vaše okolí, tak představují další zdroj případného nakažení. Při kýchnutí může taková kapička (sprška) dosáhnout rychlosti až 180 km/hod a zcela bez problémů uletět do vzdálenosti 6 m.

Roušky nás chrání nejen proti šíření viru SARS-CoV-2, ale také proti dalším onemocněním šířenými vzduchem a kapenkami (například proti klasické chřipce).

Vhodné roušky

Velmi důležité je také používat vhodné roušky správně a ze správného materiálu.

Stále velmi vhodné jsou po domácku ze 100% bavlny vyrobené roušky, které zakrývají důkladně ústa i nos, chirurgické roušky, či jednorázové roušky (ty používejte vždy opravdu pouze jednou!). Někteří odborníci taktéž doporučují nošení nanovláknenných roušek, jejich užití jistě ničemu nebrání. **Roušku nosíme proto, abychom dýchali přes ni, ne proto, abychom dýchali okolo ni nebo se udusili.**

Jak roušku na sebe dostat a co dál?

Před nasazením čisté roušky si vždy umyjte ruce mýdlem. Rouškou zakryjte ústa a nos tak, aby mezi rouškou a obličejem nebyla žádná mezera. Jednu roušku noste maximálně několik (cca 2–4 hodin) a během nošení se roušky nedotýkejte. Pokud se dotknete, umyjte si ruce mýdlem či dezinfekčním gelem.

Roušku sundávejte odzadu (vyhněte se přední části), ihned vyhodte do uzavíratelného koše a okamžitě si umyjte ruce mýdlem a omyjte obličej.

Jak s rouškami nakládat?

Nenoste roušku opakovaně. Roušku je nutné pravidelně měnit a následně vždy sterilizovat. Délka životnosti roušky je dána jejími vlastnostmi, a i způsoby dalšího užití závisí na materiálech, ze kterých je vyrobena.

Nejlépe je roušku vyvařit, usušit a následně přežehlit parní žehličkou. Možné je i roušky prát — vždy samostatně a na teplotu minimálně 60 °C. Taková teplota je dle současného poznání účinná pro likvidaci SARS-CoV-2, ale **nezajišťuje sterilizaci** a tedy nechrání před ostatními chorobami!!

Jednorázové roušky v žádném případě nepoužívejte opakovaně a nikdy déle než několik hodin!!!