

# JAK ZACHÁZET S ROUŠKOU

## PROČ JI NOSTI

Běžná respirační rouška (ať párová či látková) slouží zejména jako ochrana okolí, nikoliv jako ochrana nositele před nákazou. Jejím hlavním smyslem je zabránit šíření viru, přičemž každé procento snížení pravděpodobnosti může znamenat zachráněné životy těch nejslabších. Nositele chrání rouška jen částečně, i tak je však lepší ji v době pandemie mít než nemít žádnou.

## JAK JI NOSIT

Aby rouška plnila svůj účel, jak má, je třeba dodržet tyto postupy.

- 1.** Před nandáním roušky si **důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou**, případně použijte dezinfekci na bázi alkoholu.

Rouškou si zakryjte nos a ústa a ujistěte se, že **mezi vaším obličejem a rouškou nejsou žádné mezery.** **2.**

- 3.** Při nošení se roušky **nedotýkejte**, na ruce se vám tak dostanou nachytané viry a bakterie. Pokud tak učiníte, ruce si umyjte či dezinfikujte.

Jakmile rouška zvlhne, vyměňte ji za novou. V takovém případě totiž přestávají fungovat její filtrační vlastnosti a rouška tak ztrácí účinnost **4.**

- 5.** Roušku **sundejte zezadu tak, že ji uchopíte pouze za tkalouny či gumičky**. Nedotýkejte se přední části.

Papírovou roušku **po sejmutí ihned vyhodte** do uzavíratelného odpadkového koše. **Látkovou roušku uchovejte v uzavřené nádobě a před dalším použitím ji vyvařte.** **6.**

- 7.** Následně si **důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou**, případně vydezinfikujte.

Jelikož rouška nechrání primárně vás, ale vaše okolí, **chovejte se stejně obezřetně s ní jako bez ní**. Nenechte se ukolébat falešným pocitem bezpečí. Kam byste bez roušky raději opravdu nechodili, nechodte s ní. Chraňte sebe i své okolí.

# JAK ZACHÁZET S ROUŠKOU

## PROČ JI NOSTI

Běžná respirační rouška (ať párová či látková) slouží zejména jako ochrana okolí, nikoliv jako ochrana nositele před nákazou. Jejím hlavním smyslem je zabránit šíření viru, přičemž každé procento snížení pravděpodobnosti může znamenat zachráněné životy těch nejslabších. Nositele chrání rouška jen částečně, i tak je však lepší ji v době pandemie mít než nemít žádnou.

## JAK JI NOSIT

Aby rouška plnila svůj účel, jak má, je třeba dodržet tyto postupy.

- 1.** Před nandáním roušky si **důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou**, případně použijte dezinfekci na bázi alkoholu.

Rouškou si zakryjte nos a ústa a ujistěte se, že **mezi vaším obličejem a rouškou nejsou žádné mezery.** **2.**

- 3.** Při nošení se roušky **nedotýkejte**, na ruce se vám tak dostanou nachytané viry a bakterie. Pokud tak učiníte, ruce si umyjte či dezinfikujte.

Jakmile rouška zvlhne, vyměňte ji za novou. V takovém případě totiž přestávají fungovat její filtrační vlastnosti a rouška tak ztrácí účinnost **4.**

- 5.** Roušku **sundejte zezadu tak, že ji uchopíte pouze za tkalouny či gumičky**. Nedotýkejte se přední části.

Papírovou roušku **po sejmutí ihned vyhodte** do uzavíratelného odpadkového koše. **Látkovou roušku uchovejte v uzavřené nádobě a před dalším použitím ji vyvařte.** **6.**

- 7.** Následně si **důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou**, případně vydezinfikujte.

Jelikož rouška nechrání primárně vás, ale vaše okolí, **chovejte se stejně obezřetně s ní jako bez ní**. Nenechte se ukolébat falešným pocitem bezpečí. Kam byste bez roušky raději opravdu nechodili, nechodte s ní. Chraňte sebe i své okolí.