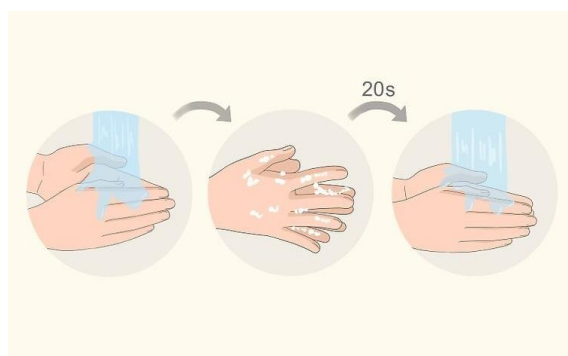


JAK SE STARAT O ROUŠKU? JAK ROUŠKU NOSIT?

1. Roušku je nutné nasazovat čistýma rukama! Aby se viry zachycené na ruku nepřenesly na roušku, nejdříve si pečlivě umyjte a ideálně i vydezinfikujte ruce.



2. Roušku si nasadíte přes nos a ústa a přesvědčte se, že mezi obličejem a rouškou nejsou žádné mezery. Nos a brada nesmí zůstat odkryté.



3. Během nošení se roušky nedotýkejte a nesahejte na ni! Pokud se jít dotknete, hned si ruce vydezinfikujte nebo umyjte.

4. Při sundávání roušky s ní zacházejte jako s infekčním materiálem!
Sundávejte ji zezadu za šňůrky (nebo gumičky) a nedotýkejte se přední části roušky!



5. Jednorázovou roušku vyhoďte do uzavřeného koše. Pratelnou odložte do samostatného koše na prádlo nebo jiné uzavíratelné nádoby. Pokud jste někde v terénu, odložte ji do igelitového sáčku, abyste nekontaminovali nic a nikoho, co chcete chránit.



6. Po sundání roušky je opět důležité si důkladně umýt nebo vydezinfikovat ruce!

Ke zvýšení hygieny rukou je dobré nosit třeba do obchodu také rukavice, protože na rukách ulpí viry a bakterie nejvíce - dotýkáme se dveří, klik, nákupních vozíků, atd. Rukavice lze použít buď jednorázové, nebo si je lze také ušít.