

Péče o doma vyrobenou ochrannou roušku a jak ji správně nosit

Jak sterilizovat roušku

I podomácku vyrobená rouška by měla splňovat možnost snadné sterilizace po každém použití. Pro tento účel je velmi vhodným materiálem 100% bavlna, která var vydrží. Nejjednodušším způsobem, jak roušku sterilizovat, je vyvaření. Nechte vodu s rouškami projít minimálně 5 minut varem a usušte. Roušky lze samozřejmě i prát odděleně v pračce, a to nejlépe při teplotě 90 °C po dobu praní 30 minut. Roušky je pak zapotřebí ještě vyžehlit, a to párou nebo na nejvyšší stupeň po dobu 5 minut. Před manipulací s rouškami je vhodné mít vždy vydezinfikované ruce a snažit se dotýkat pouze okrajů roušky, co nejméně sahat na střed a přední části roušky. Nezapomeňte, že by takto vysterilizované roušky měly být uchovány na místě, které předtím vydezinfikujete.

Jak správně nosit ochrannou roušku

Než si roušku nasadíte, důkladně si omyjte ruce.

Přiložte roušku na ústa a nos.

Roušku vytvarujte tak, aby dobře přiléhala k nosu a tvářím.

Pokud nosíte brýle, přimáčkněte roušku co nejvíce k nosu a brýle nasad'te přes ni, nebudou se vám mlžit.

Během používání se roušky nedotýkejte, pokud se dotknete, umyjte si ruce mýdlem nebo dezinfekcí.

Snímejte roušku odzadu.

Jednorázovou roušku vyhod'te.

Bavlněnou roušku sterilizujte.

Umyjte si ihned po sundání ruce.