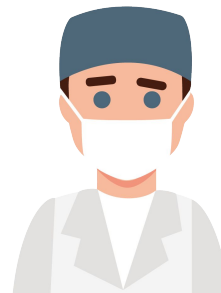


Kdy a jak používat roušku



Pokud máte příznaky

(kašlete, kýcháte či máte teplotu)

Pokud máte podezření, že jste se mohli setkat s někým nakaženým

Pokud jste zdraví, ale **chcete chránit své okolí***

Pokud jste zdraví, ale **staráte se o nemocného**

*pokaždé, když jdete mimo domov. Zejména pak při jakékoliv návštěvě lékaře či lékárny.



Jak správně použít roušku či respirátor?

Obecné pokyny k používání roušek a respirátorů

- Před a po manipulaci s rouškou či respirátorem si **vždy dezinfikujte ruce** nebo si je **umyjte** mýdlem a vodou.
- **Zakryjte si jimi nos a ústa** a ujistěte se, že mezi vaším obličejem a okrajem roušky nejsou **žádné mezery**.
- Během nošení se pomůcek **nedotýkejte**.
- Pokud jsou vlhké, **vyměňte je** za nové.
- **Sundávejte je zezadu**, t.j. tahem za šňůrky, nikoliv tahem za masku.



Roušku či respirátor noste vždy, když opouštíte domov. Chráníte tak nejen sebe, ale i své okolí.

Látková rouška

- V případě látkových roušek mějte na výměnu **více kusů** (např. 4 na den).
- Po použití ji **vyperte při vysokých teplotách** (nad 60°C)
- Po uschnutí ji vždy **vyžehlete**.



Papírová jednorázová rouška

- **Znovu ji nepoužívejte.**
- Po použití ji dejte do sáčku a ten pak vyhodte do uzavřeného koše.



Respirátor

- Respirátor obvykle **po 4 - 6 hodinách ztrácí účinnost**.
- Respirátor s výdechovým ventilem je doporučen nosit **s rouškou přes něj**.

