

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
- během používání se roušky nedotýkejte, pokud se dotknete, umyjte si ruce mýdlem nebo dezinfekcí
- snímejte roušku odzadu
- jednorázovou roušku vyhodte
- bavlněnou roušku sterilizujte
- umyjte si ihned po sundání ruce

Jak sterilizovat roušku

I podomácku vyrobená rouška by měla splňovat možnost snadné sterilizace po každém použití. Nejjednodušším způsobem sterilizace je vyvaření. Obecně se doporučuje nechat vodu s rouškou projít varem a pak nechat samovolně vychladnout. Pro tento účel je velmi vhodný materiál 100% bavlna, která var vydrží. Na jiné druhy materiálu se dá použít například horký vzduch z fénu.