

# ROUŠKU

## NOSTE MIMO DOMOV

# VŽDY!

Jakákoliv bariéra vůči přenosu infekce koronavirem je dobrá. Nošením roušky chráníte především své okolí. Platí tedy „ty chráníš mě, já chráním tebe“.

- **Látkovou roušku, před každým použitím dezinfikujte** buď **vyvařením ve vodě po dobu 5 minut**, nebo vypráním v pračce na 90 °C a přežehlením (bavlna).
- Před nasazením a po sundání roušky si vždy **dezinfikujte ruce** nebo **důkladně umyjte** mýdlem a vodou.
- Rouškou si zakryjte **nos a ústa** a ujistěte se, že mezi vaším obličejem a okrajem roušky **nejsou žádné mezery**. Pokud máte roušku s drátem v horním okraji, vytvarujte jej po nasazení roušky podle obličeje.
- Během nošení se roušky **nedotýkejte - považujte ji za infekční!**
- Pokud je vlhká, vyměňte ji za novou.
- Sundávejte ji zezadu, tj. tahem za šňůrky, **nesahejte na masku**.