



## JAK ZACHÁZET S ROUŠKOU

### JAK JI NOSIT

1. Před nandáním roušky si **důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou**, případně vydezinfikujte
2. Rouškou si **zakryjte nos a ústa** a ujistěte se, že **mezi vaším obličejem a rouškou nejsou žádné mezery**
3. **Při nošení se roušky nedotýkejte**
4. Jakmile rouška **zvlhne** (nejpozději po 2 až 3 hodinách), **vyměňte ji za novou**
5. Roušku **sundejte zezadu tak, že ji uchopíte pouze za tkalouny či gumičky**.  
Nedotýkejte se přední části
6. **Látkovou roušku uchovejte v uzavřené nádobě** (nebo v uzavřeném sáčku) **a následně ji vyvařte**  
**Papírovou roušku po sejmutí roušku VYHOĎTE..**
7. Následně si **důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou**, případně vydezinfikujte

### VYVAŘENÍ LÁTKOVÉ ROUŠKY

1. **Vyvařit** v hrnci na **5 minut** a vyžehlit

Nebo

2. **Oprat** na **90 stupňů** a vyžehlit

Po vyprání a vyžehlení uložit na místo, které předem vydesinfikujte

Mějte připravenou roušku **blízko vchodových dveří** až Vám přinesou nákup, poštu atd.