Zásady používání látkových roušek

* Nejprve si důkladně umyjte ruce, ať viry zachycené na rukou nepřenesete na roušku. Mějte na paměti, že důkladné mytí rukou je mnohem účinnější než mytí použití dezinfekčního gelu.
* Rouškou si zakryjte nos a ústa a přesvědčte se, že mezi vaším obličejem a rouškou nejsou žádné mezery.
* Během nošení se roušky nedotýkejte. Pokud se jí dotknete, hned si ruce umyjte nebo vydezinfikujte. Rouška slouží jako filtr a kapénky s virem se do ní zachytávají.
* Jakmile rouška zvlhne, je ideální jí vyměnit za novou.
* Roušku sundávejte zezadu a nedotýkejte se přední části. Poté si umyjte nebo vydezinfikujte ruce.
* **Látkové roušky je potřeba po použití vyvařit (90°C) a vyžehlit, abyste je zbavili bakterií a uvízlých nečistot.**

Roušky nás nedokážou před viry úplně ochránit, ale působí jako prevence, protože může zachytit kapénky, na které jsou viry běžně navázány. Navíc mohou zabránit tomu, abychom nenakazili ostatní, pokud už nemocní jsme.

**Proto jsme se rozhodli, že je budeme běžně používat, vždy když budeme v blízkosti dalších osob, abychom ochránili sebe i je.**