

Používání roušky dle Světové zdravotnické organizace

- před nasazením ústní roušky použijte dezinfekci na bázi alkoholu, nebo si umyjte ruce mýdlem a teplou vodou,
- ústní rouškou si zakryjte nos a ústa a ujistěte se, že mezi obličejem a rouškou nejsou žádné mezery,
- během nošení se ústní roušky nedotýkejte, pokud tak učiníte, očistěte si ruce dezinfekcí na bázi alkoholu, nebo mýdlem a teplou vodou,
- ústní roušku sundávejte zezadu (nedotýkejte se přední části roušky); roušku ihned vyhoďte do uzavřeného koše; očistěte si ruce dezinfekcí na bázi alkoholu, nebo mýdlem a teplou vodou,
- máte-li roušku z bavlněné látky je nutné po každém použití roušku sterilizovat,
- nejjednodušším způsobem, jak roušku sterilizovat, je vyvaření; nechte vodu s rouškami projít minimálně 5 minut varem a usušte; roušky lze samozřejmě i prát odděleně v pračce (90 °C po dobu 30 minut.),
- roušky je pak zapotřebí ještě vyžehlit, ideálně párou; pokud nemáte parní žehličku, pak alespoň na nejvyšší stupeň po dobu 5 minut.