

Ručně šité roušky dobrovolníky z Roztok

Roušky šijeme ze stoprocentní bavlny tak, aby šly používat opakovaně.

Po výrobě a přežehlení s rouškami manipulujeme v ochranných pomůckách, abychom ochránili vaše zdraví. Přesto vás prosíme o přežehlení roušky, jakmile si ji donesete domů.

Jak roušku používat?

Roušku používejte vždy, když půjdete ven a víte, že byste přišli do kontaktu jen i s jedním člověkem - nakoupit, na procházku....

Roušku používejte i při krátkém styku s návštěvou (doručovatel atd.) v místě Vašeho bydliště.

Roušku doporučujeme každý den vyprat minimálně v ruce v horké vodě a nechat uschnout, popřípadě dobře přežehlit žehličkou. 1–2× týdně můžete roušku prát v pračce. Je ji možné vyvařit.

Rouška s kapsou na filtr

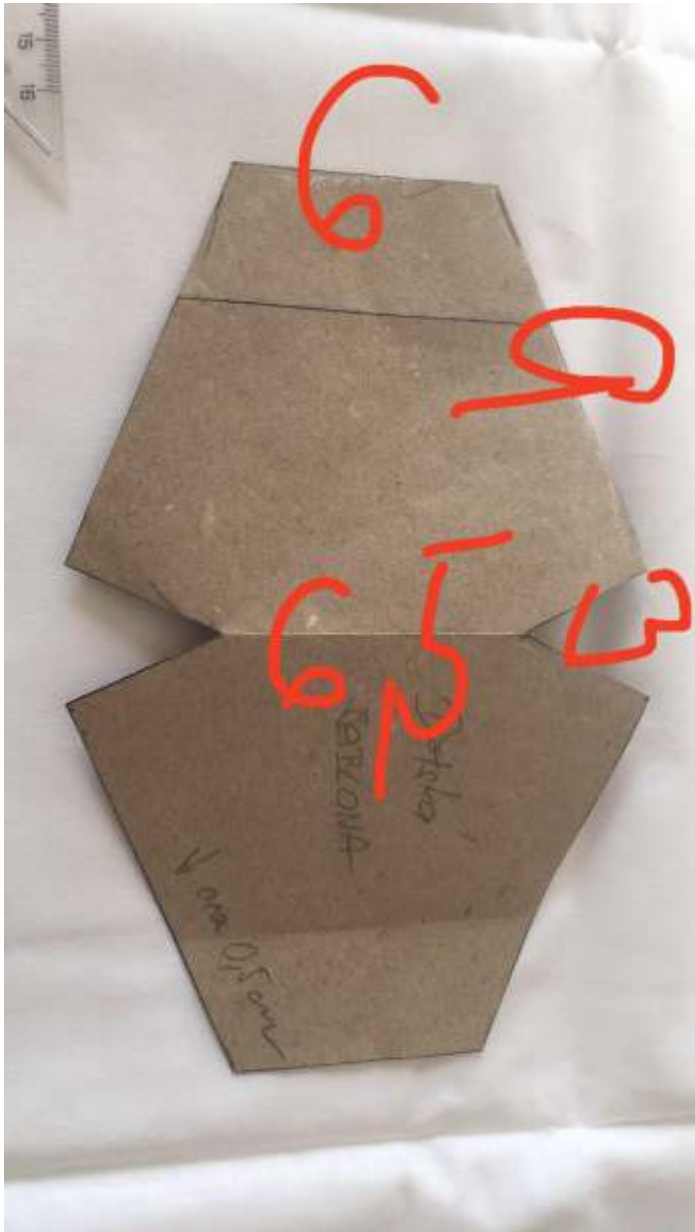
Většina našich roušek má vnitřní kapsu pro vyměnitelný filtr.

Jako filtr doporučujeme používat sáček z vysavače, naskládaný perlan (koupíte v lékárně) nebo dámskou intimní vložku. Pokud ani jedno nebudete zrovna mít, použijte 1–2 přehnuté papírové kapesníky. Filtr měňte nejméně každý den. Při dlouhodobém denním používání (například v práci) můžete filtr vyměnit i vícekrát – zvýšíte tím účinnost roušky a snížíte riziko přenosu.

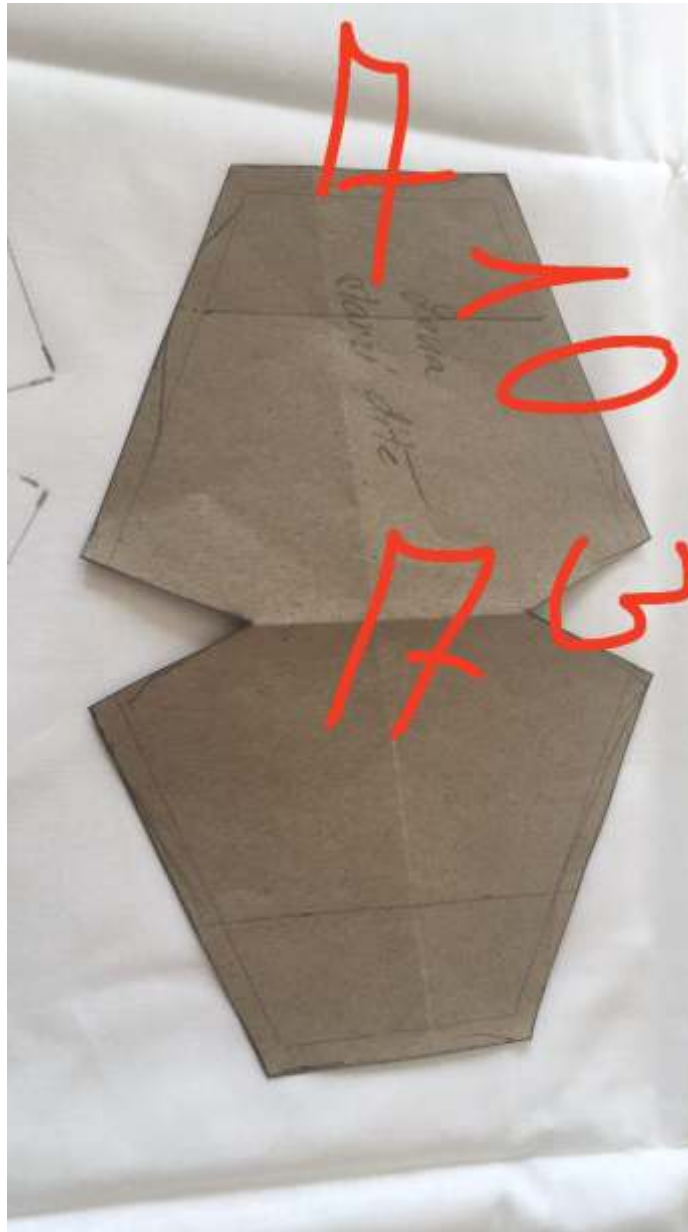
Filtr vždy jednoduše vložíte a poté vyjmete z vnitřní všité kapsy roušky. Použitý filtr vyhodte a již nepoužívejte.

Pamatujte: Rouška vás ani při správném používání rozhodně nedokáže stoprocentně ochránit. Riziko nákazy ale snižuje – a významně snižuje riziko nákazy ostatních, pokud ji nosí přenašeč či nemocný. Ani s rouškou v žádném případě nepolevujte v dalších hygienických opatřeních.

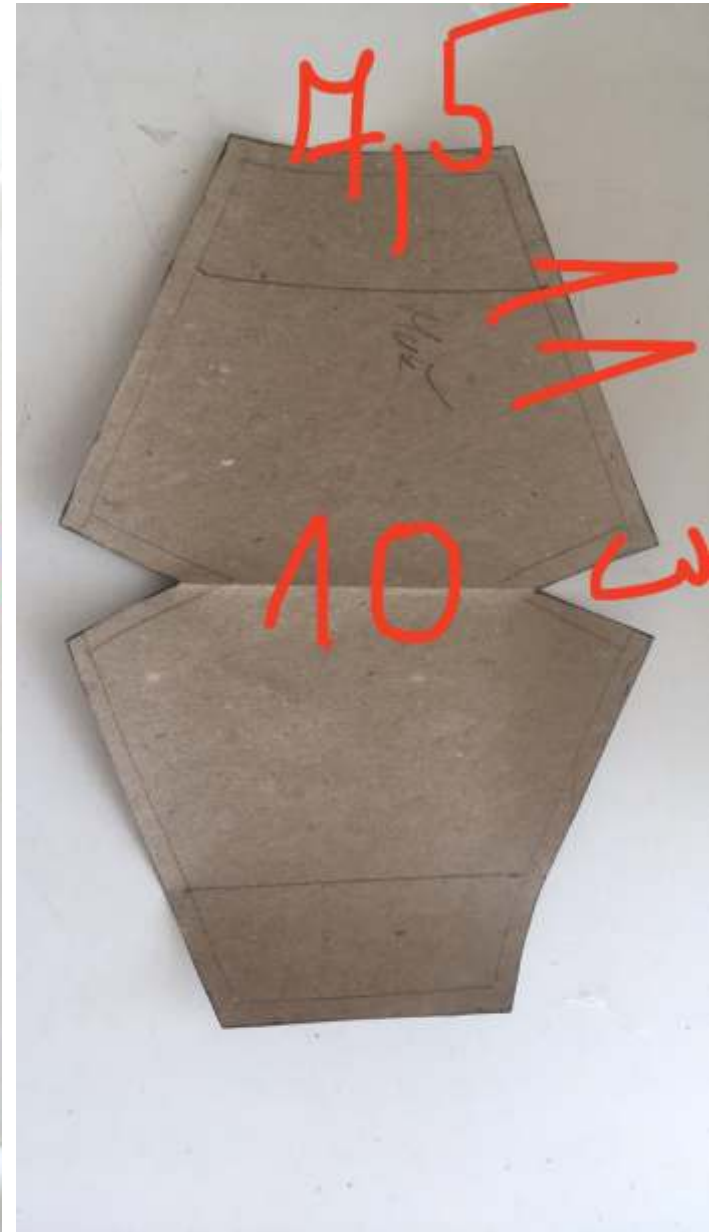
Šablona dětská



Šablona normální



Šablona velká



Rouška – návod

Vystříhneme 2× podle šablony, 1 díl po stranách zkrátíme (bude to kapsička)



Odšijeme záševky.



Rozžehlíme



Zažehlíme krátké strany na kapsičce a prošijeme.



Kapsičku našijeme na díl



Díl s kapsičkou našijeme lícem na líc druhého dílu



Roušku obrátíme a v kraji prošijeme.



Zahneme krátké strany a prošijeme, tím nám vznikne tunýlek na gumičku.





Kdy a jak používat roušku



Pokud máte příznaky
(kašlete, kýcháte
či máte teplotu)

Pokud máte podezření, že
jste se mohli setkat
s někým
nakaženým

Pokud jste
zdraví, ale
**chcete
chránit své
okolí***

Pokud jste zdraví,
**ale staráte se
o nemocného**

*zejména pak při jakékoliv
návštěvě lékaře či lékárny.

- Před a po manipulaci s rouškou si **vždy odezinfikujte ruce** nebo si je **umyjte** mýdlem a vodou.
- Rouškou si **zakryjte nos a ústa** a ujistěte se, že mezi vaším obličejem a okrajem roušky nejsou **žádné mezery**.
- Během nošení se jí **nedotýkejte**.
- Pokud je vlhká, **vyměňte ji** za novou.
- **Sundávejte ji zezadu**, tj. tahem za šňůrky, nikoliv tahem za masku.
- Roušky určené na jedno použití **znovu nepoužívejte**.
- Po použití ji ihned **vyhodte do uzavřeného koše**.
- V případě látkových roušek mějte na výměnu **více kusů**, ty **pravidelně perte při vysokých teplotách** a po uschnutí je vždy vyžehlete.