

# Péče o LÁTKOVÉ DOMA UŠITÉ ROUŠKY

---

Vše bylo sepsáno ze zdrojů od ostatních – od zdravotní sestry, od doporučení obvodního Mudr a ostatních, co, mají zájem o ochranu společnosti – vše by mělo být platné. Bohužel nebyli to tedy oficiální zdroje – přesto věřím, že tyto základní poznatky mohu napomoci k tomu, abychom dokázali s doma ušitými rouškami i správně zacházet a nenadělalo se více škody než užitku...Pokud by měl tedy někdo odborné připomínky k doplnění, byla bych za ně velmi vděčná!

## VÝBĚR MATERIÁLU

- Pouze 100% bavlna, je jedno, zda jednobarevná či se vzorem – lze použít staré prostěradlo, trička – u kterých víte, že jsou bez příměsí, aby přežili vysoké teploty při praní
- Pokud je slabší, je lepší udělat stříh ze dvou vrstev
- Filtrační materiál – lze použít, pokud se bude moci vyměnit, pozor na všití například perlanu – nepřežije praní a ani vysoké teploty, co udělá například zažehlovací vlizelín, netuším

## PÉČE O ROUŠKY PO UŠITÍ

- Vyprat na 90 stupňů odděleně od ostatního prádla
- Vhodné je použít desinfekci napraní – např. Značka sanytol – vlévá se namísto aviváže a díky tomu lze prát na nižších stupních, ne méně ale než 60 stupňů
- Po vyprání a uschnutí přežehlít ještě žehličkou na nejvyšší stupně alespoň 5 minut – před manipulací s rouškami je vhodné mít vždy vydesinfikované / umyté ruce a snažit se dotýkat pouze okrajů roušky, co nejméně sahat na střed a přední části ústenky
- Paradox – roušky máte 100% vysterilizované – je potřeba je ale také vhodné místo na uložení, které bude co nejvíce vysterilizované/vydesinfikované – vyberte si nějaké místo/poličku/šuple – které vydesinfikujete nějakým

přípravkem a ideálně mějte i pod roušky dané vyprané, vydesinfikované plátno do kterého roušky uložíte – není to sice 100% ale alespoň něco

## **MANIPULACE S ROUŠKAMI**

- Ústenku si oblékněte čistýma rukama, vydezinfikovanými/umytými alespoň mýdlem – desinfekci si můžete koupit v drogerii nebo na internetu jsou uvedené i videa jak si vyrobit domácí desinfekci např. Z alkoholu
- Nesahejte si na přední obličejovou část ústenky, obličej, vlasy
- Při sundávání myslete na to, že pokud ústenka něco zadržela – bakterie a viry – můžete díky tomu snadno kontaminovat to, co chráníte
- Takže sundat ústenku musíte znovu čistýma rukama za šňůrky od uší směrem dopředu
- Dekontaminace ústenky – namočit do dezinfekce, nebo dát do kýble určeného k samostatnému praní – izolovaně, nejlépe s poklopem – v kýblu můžete mít daný pytel který budete vždy měnit po vyndání všech a vyprání, či rovnou do pračky – nikdy nedávat k ostatnímu prádlu
- Opět si umyjte ruce

## **JAK ČASTO ÚSTENKU MĚNIT? – CO NEJČASTĚJI – IDEÁLNĚ CO HODINU**

- Během dne – pokud se pohybujete neustále mezi skupinou lidí – nejlépe každou hodinu
- Nebo použít právě při situacích, kdy musíte přijít do styku s lidmi – v MHD, do obchodu atd....

Rouška virus 100% nezastaví, ale omezí šíření kapének, se kterými se šíří – snižujeme tedy možnou pravděpodobnost přenosu, chráníme hlavně ostatní!!! Když bude každý nosit – chráníme se navzájem. Hodně zdraví!!!