**Jak pečovat o látkovou roušku, která je na více použití.**

**Péče o látkovou roušku**

1. Roušku z obličeje sundejte zezadu za gumičky nebo provázky, nedotýkejte se přední části

2. Vložte do hrnce s pokličkou, pokud budete hned vyvářet nebo do jiné uzavíratelné nádoby třeba s desinfekcí, když budete vyvářet později

3. Důkladně si umyjte ruce

4. Uvařte vodu v rychlovarné konvici a vroucí ji nalijte na roušky

5. Vyvařte 5-10 minut, můžete přidat třeba pár kapek éterického oleje nebo citronu apod.

6. Nechejte roušky ve vodě vychladnout

7. Pověste na sušení a nechte uschnout

8. Celou roušku pečlivé přežehlete z obou stran. Žehličku nastavit na tři tečky (180-200°C) nebo maximum.

9. Přežehlené roušky ukládejte např. do čisté plastové/skleněné krabičky s víčkem

10. Vždy si umyjte a dezinfikujte ruce, než budete čistou roušku brát z krabičky a nasazovat

**Tipy**

Správně nasazená rouška zakrývá nos i ústa a mezi obličejem a rouškou nejsou mezery.

Mít více roušek 5 – 10 ks, můžete častěji měnit a prát obden.

Až budete chtít sterilizovat roušky v hrnci, může jich být víc najednou.

Dovnitř roušky si v rizikovějším prostředí lze vložit papírový kapesníček, který se pak vyhodí. Zlepší se filtrační schopnost roušky. Před praním je potřeba kapesníček vydat!

Roušky lze prát i odděleně v pračce na 90°C.

**Upozornění**

Jakmile rouška zvlhne je potřeba ji vyměnit za novou, cca po 2-3 hodinách nepřetržitého nošení. Vlhká rouška je nefunkční!

Papírové roušky po použití (zvlhnutí) ihned vyhoďte, ty jsou cca na hodinu.

Respirátor s výdechovým ventilem nesmí používat nemocný člověk, vydechovaný vzduch neprochází filtrem!

Vaše komentáře nebo rady k rouškám a jejich použití jsou vítány.