**JAK SPRÁVNĚ NOSIT A UDRŽOVAT ROUŠKU**

* Před použitím je třeba roušku sterilizovat.
* Bavlněnou roušku můžete buď **vyprat na 90⁰ C** nebo **několik minut vyvařit v hrnci na sporáku**. Následně nechat uschnout a **důkladně vyžehlit na maximální teplotu**. Vysterilizované roušky je pak vhodné ukládat na místě, které bude také co nejlépe dezinfikované, aby zůstaly co možná nejvíc sterilní.
* **Roušku vždy nasazujte čistýma rukama!** (Umyté a ideálně i vydezinfikované.) Rouška se nasazuje přes nos, ústa a bradu.
* **Během nošení se roušky nedotýkejte a nesahejte na ni**. Pokud se ji dotknete, hned si ruce vydezinfikujte nebo umyjte.
* **Roušku sundávejte zezadu za šňůrky** (nebo gumičky) a **nedotýkejte se přední části**. Odložte ji do samostatného koše na prádlo nebo jiné uzavíratelné nádoby. Pokud jste někde v terénu, odložte ji do igelitového sáčku, abyste nic a nikoho nekontaminovali.
* **Po sundání roušky opět nutné si důkladně umýt, dezinfikovat ruce**.
* Bavlněnou roušku **měníme** často! Ideálně cca po hodině nebo hned jakmile nám rouška zvlhne. Pokud ji použijeme kratší dobu, a rouška nestihne zvlhnout i v takovém případě ji nepoužívejte opakovaně a vyměňte. Rouška je prostě vždy „na jedno použití“ a poté se musí sterilizovat.