

# Jak se starat o doma vyrobenou roušku

**Kvůli nedostatku ochranných prostředků začalo celé Česko podomácku šít bavlněné roušky. Aby je šlo ale používat opakovaně, lidé by měli vědět, jak se o ně starat.**

I podomácku vyrobená rouška z bavlněného trička velmi efektivně chrání okolí před vykašlanými infekčními částicemi. Zatímco lidé bez roušky vykašlali podle studií v průměru 200 infekčních kapének, lidé s vlastnoručně vyrobenou rouškou pouze 43. Samozřejmě velmi záleží i na kvalitě bavlny a hustotě látky.

Bavlněná rouška tedy může zachytit téměř 80 % všech vykašlaných infekčních částic, čímž ji lze téměř srovnat s rouškou chirurgickou, která jich zachytí až 85 %.

Při filtraci nejmenších infekčních částic už se rozdíl v účinnosti mezi chirurgickou a doma vyrobenou rouškou o něco zvyšuje. I přesto je však rouška vyrobená z bavlny stále schopna odfiltrovat přibližně 70 % částic o velikosti průměrné bakterie.

## Sterilizace

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.

I když existují studie u příbuzného koronaviru, který způsobil v minulosti epidemii onemocnění SARS, jež tvrdí, že virové částice jsou zničeny již při teplotě 60 °C po dobu praní 30 minut, raději zvyšte teplotu na 90 °C.

Roušky je pak zapotřebí ještě vyžehlit, ideálně párou. Pokud nemáte parní žehličku, pak alespoň na nejvyšší stupeň po dobu 5 minut.

Před manipulací s rouškami je vhodné mít vždy vydezinfikované ruce a snažit se dotýkat pouze okrajů roušky, co nejméně sahat na střed a přední části ústenky.

Nezapomeňte, že by takto vysterilizované roušky měly být uchovány na místě, které předtím vydezinfikujete.

## Jak často roušku, ústenku měnit?

Ústenka by se měla ideálně měnit každou hodinu, zejména pokud se pohybujete mezi větším množstvím lidí. Vyměnit by se měla i v okamžiku navlhnutí.

Přestože rouška virus 100% nezastaví, omezí šíření kapének s virem. Nosit roušku, ať už jakoukoliv, má tedy opravdu smysl.

Zdroj [zde](#)