

Domácí rouška a bezpečné chování

Omezte šíření epidemie. **Kašlete nebo kýcháte? Izolujte se, nechod'te mezi lidi.** Pokud ven musíte, použijte ochrannou roušku. Nejlepší je koupená, ale v případě nedostatku vytvořte domácí. Samotná rouška má minimální efekt bez **dalších opatření** (pečlivé mytí rukou, nedotýkání se věcí veřejném prostoru, izolace).

Instrukce k výrobě

-  **1** kus 100% bavlny 20x20cm
-  **2** 4x přehnout jako harmoniku
-  **3** okraje přehnout a prošit
-  **4** poutka potřebné délky (guma nebo provázek)
-  **5** nasadit bez doteku látky
-  **6** roztáhnout pod bradu a na nos

Užívání domácí roušky

- Před každým nasazením umýt ruce (umývat 20s mýdlem a teplou vodou)
- Nesahat si na obličej
- Roušku noste maximálně 4h

Po použití

- Manipulovat s rouškou pouze za provázky
- Umýt ruce (umývat 20s mýdlem a teplou vodou)
- vyprat na nejvyšší teplotu a ještě za vlhka vyžehlit!



Děkujeme za Váš zodpovědný přístup k současné situaci v České republice

Studenti 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova