MEDICON

JAK SE BEZPEČNĚ STARAT O ROUŠKU

Co udělat, než vezmete roušku do rukou?

1. Než budete na roušku sahat, nejprve si **pečlivě umyjte** nebo **vydezinfikujte ruce** (dezinfekcí na bázi alkoholu).
2. Rouška by měla **přilnout k obličeji** a musí **zakrýt nos i bradu**.

   *Pokud někde rouška odstává, její **ochrana se snižuje**.*

Jak se chovat během nošení roušky?

3. **Během nošení, se roušky nedotýkejte.**

   ***Dotyk roušky přenáší viry** a **bakterie** a **snižuje** se tím **její účinek**.*

4. I přes důslednou hygienu je **nutné roušku často měnit** (ideálně po 2-3 hodinách).

   Pokud je rouška vlhká, vyměňte ji za jinou. Ve vlhkém prostředí je nutné roušky měnit častěji.

   Pokud máte roušku, do které se dá vložit filtr (např. papírová utěrka anebo papírový kapesník) je dobré ho po 30 minutách vyměnit.

5. **Nedotýkejte se** rukama **obličeje**, **očí**, **nosu**, **úst** nebo **brady**.

   Umyjte si ruce voňavým mýdlem anebo natřete krémem, díky tomu ucítíte a lépe si uvědomíte, že se obličeje dotýkáte.

Jak sundat roušku?

6. Roušku **sundávejte** vždy **zezadu** za tkaničky (u látkové) / za gumičku (u jednorázové).
7. Po **sundání roušky** je opět důležité si **ihned důkladně umýt** nebo **vydezinfikovat ruce**.
8. Látkové roušky **skladujte** v **odděleném** a **uzavřeném koši**.

   Pokud jste někde v terénu, odložte ji do igelitového sáčku, abyste nekontaminovali nic ani nikoho.

9. Před dalším použitím látkovou roušku **sterilizujte převařením, vychladnutím, usušením a vyžehlením na nejvyšší teplotu**.

   Pokud jste použili roušku na jedno použití, zahoďte ji do uzavíratelného koše a ruce si poté ihned umyjte anebo vydezinfikujte.

   Vysterilizovanou roušku je vhodné ukládat na místě, které bude také co nejlépe vydezinfikované, aby zůstala co možná nejvíc sterilní.

MEDICON Lékárna Pharmacentrum

KOMPLEXNÍ PÉČE O VAŠE ZDRAVÍ V MEDICONU

Poliklinika a lékárna Budějovická

Antala Staška 1670/80, Praha 4

Metro C – Budějovická

Lékárna DBK

OD Dům Bytové Kultury (DBK)
Budějovická 1667/64, Praha 4

Metro C – Budějovická

Poliklinika a lékárna Vysočany

Sokolovská 304, Praha 9

Metro B – Českomoravská

Poliklinika a lékárna Holešovice

Plynární 1617/10, Praha 7

Metro C – Nádraží Holešovice

Poliklinika Zelený pruh

Roškotova 1712/2, Praha 4

BUS – Na Planině







