

R-O-R: RÚŠKO

"Používanie rúška nie je v žiadnom prípade všeliakom a treba to kombinovať s inými opatreniami; ak by však používanie rúšok bolo na úrovni 95 %, lockdown-y by neboli potrebné. Je teda ťažké sa im vyhnúť, ak rúška používa 60 % ľudí a menej."

Dr. Hans Henri P. Kluge

Regionálny riaditeľ WHO pre Európu

Prečo rúško

COVID-19 je respiračné ochorenie, ktoré sa prenáša hlavne vdýchnutím kvapôčok, ktoré obsahujú vírus. Ak sa teda rúško nosí správne (prekrýva nos aj ústa):

- výrazne znižuje prenos vírusu z človeka na človeka
- zabráni prenosu vírusu aj z človeka bez príznakov
- ochráni iných pred šírením ochorenia (našich blízkych, rodiny, priateľov, komunitu)
- ochráni nás aj od iných respiračných ochorení

Kedy nosiť rúško? Stále, keď ste v spoločnosti iných ľudí. Urobte si z nosenia rúška **zvyk**. Určite naňho nezabudnite v situáciách, kedy je ťažko dodržať fyzický odstup, ako aj v uzavretých, nevetraných miestnostiach.



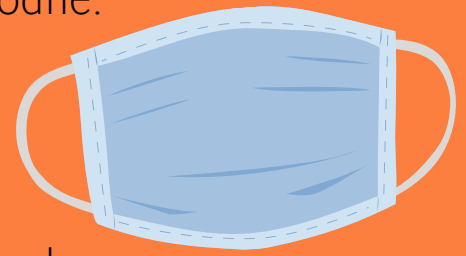
- pred nasadením rúška, ako aj pred a po jeho zložení si umyte ruky
- uistite sa, že prekrýva nos, ústa a bradu a na všetkých miestach prilieha k tvári

Rúško: látkové alebo chirurgické?

Ak nepatríte k rizikovej skupine, alebo sa nestaráte o chorého človeka, stačí látkové rúško. To je navyše ekologické a módne.

Chirurgické rúško je pre vás, ak:

- máte nad 60 rokov
- trpíte na chronické ochorenie
- cítite sa chorí alebo sa staráte o chorého človeka



Ako narábať s látkovým rúškom?



- pred zložením aj po zložení rúška si umyte ruky
- rúško zložte tak, že ho chytíte za gumičky bez toho, aby ste sa dotkli jeho prednej časti
- ak rúško nie je špinavé alebo mokré a chcete ho znova použiť, najlepšie je, keď ho vložíte do čistého, plastového a uzatvárateľného sáčku. Pri vyberaní zo sáčku ho držte za gumičky.

Ako sa starať o látkové rúško?

Látkové rúška perte najmenej 1x denne v mydle alebo saponáte, najlepšie v horúcej vode (najmenej 60° Celzia). Ak nie, potom:

- BUĎ rúško vyperte v mydle / saponáte a vode pri izbovej teplote, potom ho povarte 1 minútu,
- ALEBO rúško namočte na 1 minútu do roztoku vody s 1 vrchnákom Sava a dôkladne ho opláchnite vodou izbovej teploty

**NIKDY SA NEDEĽTE O SVOJE RÚŠKO
S INÝMI, ANI S RODINOU!**

Nevešajte si rúško okolo ruky alebo zápästia, ani ho nestahujte na bradu či krk!

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

www.esf.gov.sk