

# Jak vyrobit roušku

Jedna z možností, jak chránit sebe a hlavně své okolí, je nošení roušky. Díky roušce můžeme výrazně pomoci prevenci šíření viru na další osoby.

Následující návody nejsou námi vytvořené materiály. Avšak jsou velmi dobře zpracované a věříme, že budou užitečné.

## Materiál:

100% NEPRUŽNÁ bavlna (např. můžete použít staré prostěradlo). 100% bavlna se dá vyvařovat, dezinfikovat a žehlit na vysokou teplotu, což je potřeba při znovu používání roušek.

Na samotné roušky se moc nehodí trička, ale můžete je použít jako šňůrky.

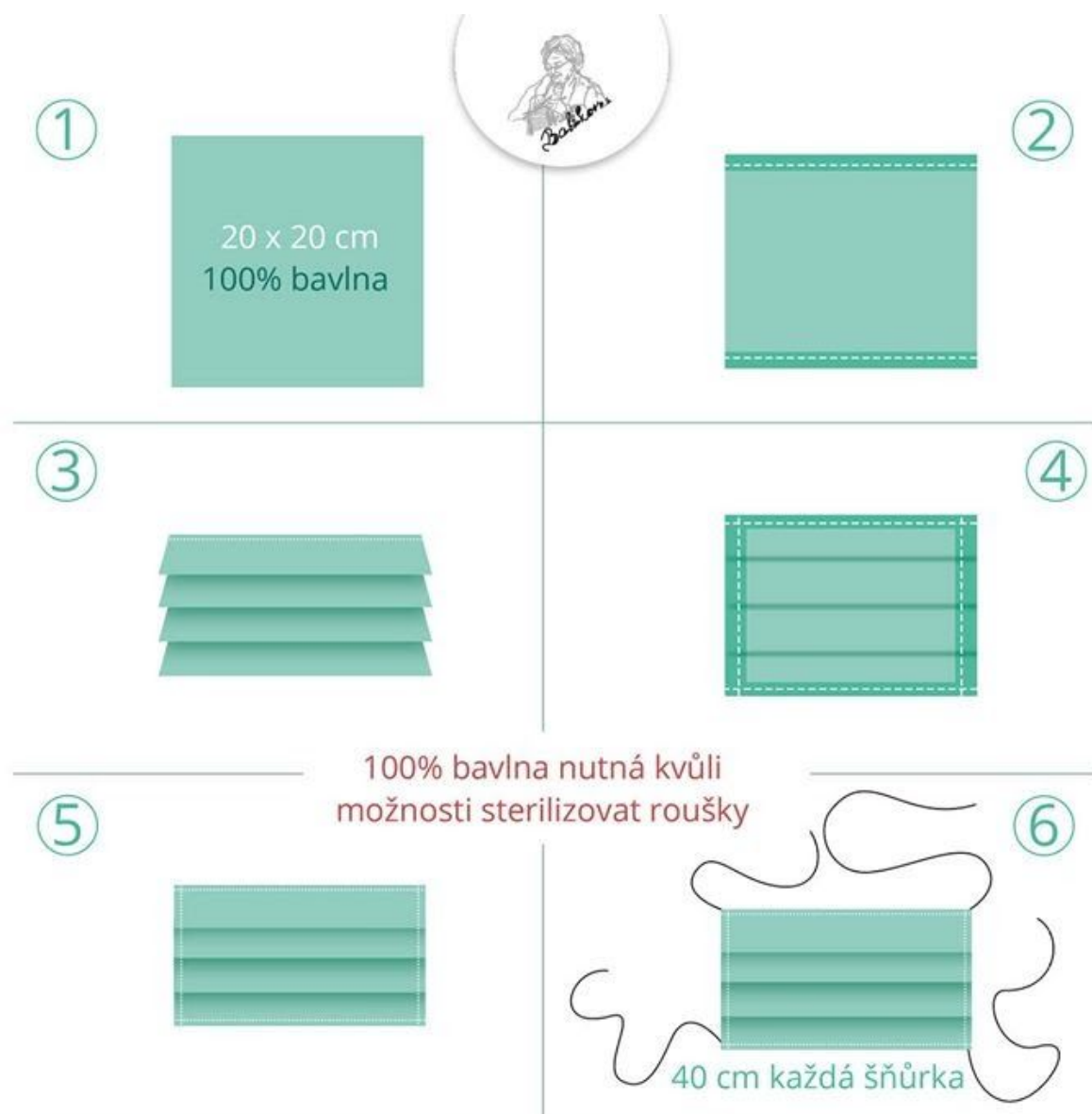
Nepoužívat polyesterové stužky.

[Zde naleznete video návod na výrobu roušky:](https://www.youtube.com/watch?v=f2Y0h3uxdig)

<https://www.youtube.com/watch?v=f2Y0h3uxdig>

Hezky shrnul důležitost nošení roušky ve svém videu Petr Ludwig:

<https://www.youtube.com/watch?v=K5xy2n941jM&fbclid=IwAR1mPtOpRmlI1fzp-gTVzBKc6Vy9CNyqhSo3Q6zq5s-XHGySaal4ONfcrI&app=desktop>



## URGENTNÍ ŽÁDOST O ŠITÉ ROUŠKY

Nemocnice v Podolí má kritický nedostatek roušek.

### PROSÍME O POMOC

Babikov z. s. | Žežická 193, Příbram | [babikovzs.webnode.cz](http://babikovzs.webnode.cz) | [babikovzs@seznam.cz](mailto:babikovzs@seznam.cz)

Facebook: Babikov z. s. - pomáhá | Babikov z.s.- bazárek | Babikov z.s.

Grafická úprava: Zdeňka Kosková

## JAK POUŽÍVAT BAVLNĚNOU ROUŠKU



1. Než si nandáte roušku, umyjte si ruce nebo si je vydensifikujte
2. Při nošení se roušky nedotýkejte
3. Roušku vyměňte ideálně vždy, když výrazně zvlhne, pokud je to možné. Cca po 2-3 hodinách.
4. Roušku si sundejte tak, že chytíte gumičky nebo provázky, nikoliv roušku samotnou.
5. Při sundávání si ideálně nedotýkejte obličeje.
6. Roušku vložte do uzavřené nádoby, kterou budete používat pro použité roušky.
7. Důkladně si umyjte ruce desinfekčním mýdlem, ideálně alespoň 20 vteřin.
8. Ústenky můžete sterilizovat vyvařením (i v kuchyňském hrnci), nebo jen důrazným přežehlením běžnou domácí žehličkou na vysokou teplotu a s napařováním. Roušky je možné prát na vysoké teploty.

**Holky z Dobro Roušky a spoustu úžasných dobrovolníků,  
kteří pomáhají s Jejich výrobou vám přeji hezký den a  
pevné zdraví!**

---

ROUŠKA NEMÁ ATESTACE PRO POUŽITÍ VE ZDRAVOTNICTVÍ, LÁTKA, ZE  
KTERÉ JE ROUŠKA VYROBENA, JE URČENÁ K VÝROBĚ BĚŽNÝCH MÓDNÍCH ODĚVŮ. ROUŠKA JE  
POUZE MÓDNÍM DOPLŇKEM BEZ PROKÁZANÝCH ÚČINKŮ K UŽITÍ VE ZDRAVOTNICTVÍ.