

# SPRÁVNÉ A BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ ROUŠKY

Nošení roušky **efektivně omezuje šíření epidemie koronaviru i ostatních infekcí**. Dodržujte proto prosím několik jednoduchých pravidel při jejím užívání.

- Látkovou roušku **před první použitím vyperte**, ideálně na 90 ° C na stupeň bavlna, a následně vyžehlete.
- Před nasazením roušky si **umyjte ruce teplou vodou a mýdlem**.
- **Při nasazování roušky se vždy dotýkejte pouze poutek**, nikoliv samotné látky.
- Rouška musí **zakrývat bradu, ústa i nos**.
- **Poutka utáhněte** a minimalizujte odstup mezi tváří a rouškou.
- **Na nasazenou roušku nesahejte**, její povrch obsahuje kapénky.
- Pokud se roušky dotknete, umyjte si ruce mýdlem.
- **Vousy účinnost roušky snižují**, doporučujeme oholit je do hladka.
- **Při zvlhnutí roušky ji vyměňte za novou**.
- Pokud používáte jednorázovou roušku, po dvou hodinách ji vyhodte a nahradte novou.

## **DODRŽUJTE DŮSLEDNĚ I DALŠÍ HYGIENICKÁ OPATŘENÍ.**

Samotná rouška vás před koronavirem neochrání. Myjte si důkladně a pravidelně ruce, nesahejte si na obličej a dodržujte odstup od ostatních lidí alespoň 2 metry. Pokud je to možné, zůstávejte doma a vycházejte jen v nutných případech.



# **COVID-19** Praha drží spolu!



## **Linka pomoci seniorům a potřebným**

**Volejte nonstop zdarma**



# **800 160 166**

---

**Získejte aktuální informace o epidemii koronaviru,  
zjistěte, jaké jsou možnosti objednání léků,  
potravin a hygienických potřeb.**

## **Nebojte se zavolat. Pomůžeme!**

Pokud máte obavy o zdraví potřebných ve svém okolí,  
kontaktujte městskou část nebo městskou policii.  
Rozhlédněte se, všímejte si, pomozte.

---

**[prahadrzispolu.cz](http://prahadrzispolu.cz) • [pomahamepraze.cz](http://pomahamepraze.cz)**