

# Péče o roušky

Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/pece-o-rousky/>

31. 3. 2020

## Jakým způsobem se mám starat o roušku, aby se jednalo o efektivní pomůcku?

Rouška patří k prostředkům bariérové ochrany, pomocí kterých se snažíme snížit riziko přenosu koronaviru. Aby se však jednalo o funkční pomůcku, je třeba dbát následujících doporučení, která jsou rozdílná pro různé typy používaných roušek. Při používání **jednorázové ústní roušky** je žádoucí použít tuto ochrannou pomůcku opravdu pouze na jedno použití. Jednorázová rouška nalezne uplatnění v případě, že cestujete hromadnou dopravou či jdete např. na poštu. Životnost jednorázových roušek bývá okolo **dvou hodin**. V případě, že se více zadýcháváte, dochází k většímu navlhnutí roušky a tím ke zkrácení její životnosti. Při sejmutí jednorázové roušky z obličeje dodržujeme následující postup:

1. Roušky se dotýkáme pouze v oblasti gumiček či provázků.
2. Roušku vyhodíme do smíšeného odpadu či spálíme v kamnech.
3. Po práci s použitou rouškou si umyjeme ruce a provedeme jejich dezinfekci.

Pokud používáme **textilní roušky** z bavlny, lze je využívat opakovaně, avšak je nutné dodržovat správné dezinfekční postupy. Pro připomenutí je v následujících bodech zaznamenán postup práce s použitou rouškou:

1. Roušky se při sejmutí z obličeje dotýkáme pouze v oblasti gumiček či provázků.
2. Provedeme okamžitou dezinfekci roušky či vložíme do uzavíratelného sáčku a dezinfekci uskutečníme až v momentě, kdy nasbíráme více roušek.
3. Po práci s použitou rouškou si umyjeme ruce a provedeme jejich dezinfekci.

Pokud nasbíráte více použitých roušek a rozhodnete se pro jejich **vyprání v pračce**, dodržujte následující doporučení:

- Roušky pereme odděleně od běžného prádla.
- Pro praní používáme běžný prací prostředek, přičemž dezinfekční účinek lze zesílit přidáním bělicích prostředků bez chloru (pozor však na odbarvení barevných materiálů).
- Zvolíme prací program s vyvářkou, minimální teplota je 60 °C, doba trvání programu 30 minut.
- Po vyprání roušku usušíme a následně vyžehlíme napařovací žehličkou (pokud nemáme k dispozici napařovací žehličku, zvolíme nejvyšší možnou teplotu).  
V případě, že vlastníme sušičku, lze po vyprání vložit roušku přímo do sušičky.

Pokud se nesebíráme více použitých roušek najednou a rozhodneme se pro jejich **vyvaření**, řídíme se následujícími pokyny:

1. Roušky ponoříme celé do vody.
2. Je nutné, abychom nechali roušky ve vodě vyvařit po dobu minimálně pěti minut.
3. Po vyvaření necháme roušky ve vodě vychladnout.

4. Následně roušky usušíme a v případě potřeby vyžehlíme (po vyvaření však není žehlení striktně nutné).

Neméně důležité je také zdůraznit, jakým způsobem je vhodné **uchovávat vyprané roušky**. Ideálním řešením je uzavřít čisté roušky do uzavíratelné plastové krabice, která byla před vložením roušek dezinfikována. Případně lze vložit roušky do uzavíratelných igelitových sáčků. Pamatujte však, že při jakékoliv manipulaci s čistými rouškami byste měli mít dezinfikované ruce (případně používat jednorázové rukavice).

### **Postačí pouhé vyžehlení roušky?**

Pouhé vyžehlení roušky není doporučováno jako prostředek k její účinné dezinfekci. V první řadě by mělo dojít k vyprání či vyvaření roušky a následně až k vyžehlení.

### **Lze považovat umístění roušky do mrazáku jako její účinnou dezinfekci?**

Dezinfekce mrazem je naprosto neúčinná. Tímto počínáním navíc může dojít ke kontaminaci potravin, které máte v mrazáku umístěny.

### **Lze dezinfikovat roušku v horkovzdušné či mikrovlnné troubě?**

Pro tyto postupy nejsou známy žádné experimenty, které by prokázaly, že lze tímto způsobem dezinfikovat. Tímto počínáním může navíc dojít ke vznícení roušky, proto tento postup neprovádějte.