

Používání roušek

Rouška může zabránit tomu, abyste nakazili ostatní, a zároveň snižuje riziko, že se nakazíte sami. Při nesprávném používání se ale pravděpodobnost toho, že se nakazíte, naopak zvyšuje.

V tomto článku popíšeme rozdíl mezi zdravotnickými a látkovými rouškami, kdy roušky nosit a jak je používat správně.

1) Kdy nosit roušku

Vaše vláda vydá pokyny k tomu, kdy a kde máte roušky nosit. Povinnost nosit roušky se bude měnit v závislosti na infekční situaci v různých částech země. Aktuální informace najdete na www.fhi.no a www.helsenorge.no.

Vláda rozhodla, že od pondělí 17. srpna po dobu následujících 14 dní bude všem cestujícím ve veřejné dopravě v rámci města Oslo a na linkách vedoucích do něj i z něj, stejně jako v regionu Indre Østfold, kde žijí a pracují lidé (Indre Østfold, Rakkestad, Skiptvedt a Marker), doporučeno nosit roušky, pokud není možné zachovávat odstup 1 metru od ostatních.

Doporučení k nošení roušek v průběhu celé pandemie Covid-19:

Úřady doporučují nosit roušky v následujících situacích (do odvolání):

- V případě, kdy lidé, kteří jsou nakaženi nebo mají symptomy Covid-19, musí přerušit svou izolaci, aby dojeli do zdravotnického zařízení nebo zpět či kvůli testování.
- Lidé, kteří přilétají do Norska letadlem z „červených“ zemí, by si neměli roušku z letadla sundávat, dokud se nedostanou na místo, kde se provádí karanténní kontrola.
- Pokud nemohou přátelé nebo příbuzní udržovat vzdálenost alespoň jednoho metru od člověka, který je nakažen Covid-19, nebo má podezření na nákazu, a potřebuje péči nebo pomoc.

2) Jaký je rozdíl mezi zdravotnickými a látkovými rouškami?

Rozlišujeme mezi zdravotnickými a látkovými rouškami. Definice jsou následující:

- Zdravotnická rouška: Rouška vyrobená pro pracovníky ve zdravotnictví v souladu s příslušnými standardy. Pokud potřebujete použít roušku, použijte typ 1. Typ 2 by měl být vyhrazen pro zdravotnický personál.
- Látková rouška: Podomácku nebo továrně vyrobená rouška z látky nebo jiného prateľného materiálu. Na látkové roušky se nevztahují žádné standardy a jejich filtrační vlastnosti (stupeň ochrany) jsou neznámé.

Dosavadní výzkumy naznačují, že látkové roušky jsou méně efektivní než zdravotnické roušky, a že jejich účinnost se značně liší podle typu materiálu a toho, jak sedí na obličej.

3) Kdo by neměl nosit roušky:

- Děti do 2 let věku by **neměly** nosit roušky
- Dětem, které chodí na základní školu (ročníky 1–7), a mladším se nosit roušku nedoporučuje
- Dospělí, kteří mají zdravotní nebo jiné obtíže, v důsledku nichž je nošení roušky komplikované. Pokud nevíte, jestli se na vás tato výjimka vztahuje, obraťte se na svého praktického lékaře.

4) Rady pro ty, kdo nosí roušky

Ať už nosíte zdravotnickou nebo látkovou roušku, vždy dodržujte následující pravidla:

- Důkladně a často si myjte ruce

- Udržujte dostatečnou vzdálenost od ostatních
- Pokud jste nemocní, zůstaňte doma
- Buďte tolerantní k těm, kteří roušku nosit nemohou

Jak správně nosit zdravotnickou roušku

- Před nasazením roušky si umyjte ruce.
- Vezměte roušku za elastické gumičky po stranách a upevněte ji za ušima. Po nasazení se roušky nedotýkejte rukama.
- Ujistěte se, že vám rouška dobře sedí u obličeje a zakrývá vám nos a bradu.
- Každou roušku použijte pouze jednou.
- Pokud je vaše rouška vlhká nebo jste si ji sundali kvůli jídlu atd., vezměte si novou.
- Použitou roušku hodte do koše ihned poté, co si ji sundáte.
- Poté, co si sundáte roušku nebo se jí dotknete, si umyjte ruce.

Jak správně nosit látkovou roušku

- Před nasazením látkové roušky si umyjte ruce.
- Vezměte látkovou roušku za elastické gumičky po stranách a upevněte ji za ušima. Po nasazení se látkové roušky nedotýkejte rukama.
- Ujistěte se, že vám látková rouška dobře sedí u obličeje a zakrývá vám nos.
- Pokud je vaše rouška vlhká nebo jste si ji sundali kvůli jídlu atd., vezměte si čistou.
- Poté, co si látkovou roušku sundáte nebo se jí dotknete, si umyjte ruce.
- Použité látkové roušky uchovávejte v zavřeném plastovém sáčku až do doby, než je vyperete.
- Látkové roušky je nutné před použitím vyprat na 60 stupňů.

Nesprávné použití roušky může zvýšit pravděpodobnost infekce

Nabízíme několik pravidel pro to, jak roušku nepoužívat:

- Neposouvejte si roušku na bradu.
- Neposouvejte si roušku pod nos.

Bruk av munnbind

Språk: Tsjekkisk

Opprettet: 11.09.20 Endret:



Norwegian Institute of Public Health

- Neposouvejte si roušku na čelo.
- Nepřekřížujte gumičky.
- Nedotýkejte se roušky neumytýma rukama.
- Nenoste roušku nasazenou jenom napůl.
- Nenoste roušku na paži.
- Nesundávejte a nenandávejte si roušku opakovaně.