

## **! Důležité informace pro občany obce .... !**

### **Ochrana proti COVID-19**

- Nejprve si umyjte nebo dezinfikujte ruce, ať viry zachycené na ruku nepřenesete na roušku.
- Rouškou si zakryjte nos a ústa a přesvědčte se, že mezi vaším obličejem a rouškou nejsou žádné mezery.
- Během nošení se roušky nedotýkejte. Pokud se jí dotknete, hned si ruce umyjte nebo vydezinfikujte. Rouška slouží jako filtr a kapénky s virem se do ní zachytávají.
- Jakmile rouška zvlhne, je třeba ji vyměnit.
- Roušku sundávejte zezadu a nedotýkejte se přední části. Poté si umyjte nebo vydezinfikujte ruce.
- Roušku můžete mít s gumičkami (jednoduché na nasazení, ale nevhodné pro sterilizaci, gumičky vysoké teploty nevydrží) nebo se zavazovacími tkaničkami. Bavlněné tkaničky jsou vhodnější s ohledem na následnou sterilizaci a jsou výhodné i pro regulaci velikosti, lépe pomocí utažení zajistíte, aby rouška správně seděla na obličej.
- V případě kýchnutí, nekýchat do ruky, ale do rukávu.
- Ke zvýšení hygieny rukou je dobré nosit třeba do obchodu také rukavice, protože na rukách ulpí virů a bakterií nejvíce, dotýkáme se dveří, klik, nákupních vozíků, apod.
- K dalšímu zvýšení ochrany lidského organismu proti kapénkám viru můžeme použít i brýle.

**Rouška není ochranou proti virům a bakteriím! Rouška má sloužit pouze pro ochranu před kontaminací kapénkovou nákazou od člověka, který ji sám nosí!**

**Tedy přesně obráceně!**

#### **Jednorázové roušky**

- Nelze opakovaně použít, vyprat, dezinfikovat, apod.
- Po použití vyhodit do uzavřeného koše.
- Nedotýkat se přední části roušky!!! Vždy nasazovat a sundávat za tkaničky, gumičky!

#### **Bavlněné roušky**

- Lze je použít opakovaně.  
**Dezinfekce roušek:**
- Vyprat na vysokou teplotu (90 °C), případně na nižší teplotu (60 °C), ale s použitím dezinfekčního prostředku vhodného na prádlo (např. Sanytol), odděleně od ostatního prádla!
- Namočít do roztoku Sava nebo do peroxidu vodíku přes noc a následně vymáchat v čisté vodě.
- Vyvařit ve vodě v hrnci na sporáku, několik minut.
- V každém případě pak suchou roušku ještě důkladně vyžehlete na maximální teplotu.

- Vysterilizované roušky je pak vhodné ukládat na místě, které bude také co nejlépe vydezinfikované, aby zůstaly co možná nejvíc sterilní.

#### **Co nefunguje:**

- Dezinfekce lihem funguje pouze pro koncentrovaný etanol. Vodka nebo slivovice vir neničí a to ani na roušce.
- Mrazák vir spíše zakonzervuje, ale nezničí.
- Horká voda z varné konvice také není dost silná.
- Roušku z jakékoliv syntetické látky lze po použití pouze vyhodit.

#### **Jak často roušku měnit?**

- I když ji použijete jen na nákup nebo cestu MHD, která bude trvat kratší dobu a rouška nestihne navlhnout, i v takovém případě nepoužívat podruhé a vyměnit! Rouška je vždy „na jedno použití“, a to i ta pratelná, kterou je právě před dalším použitím nutné sterilizovat.

#### **Pokud do roušky vkládáte filtr, je potřeba vyměnit celou roušku, nikoliv jen filtrační část!**

#### **Respirátory**

- Respirátory s označením **NR** jsou pouze na jedno použití, nelze je vyprat, vydezinfikovat apod.! Respirátory s označením **R** jsou na opakované použití.
- Obvykle se respirátor používá po dobu jedné pracovní směny. Tedy, že jej dotyčný má nasazený celou pracovní směnu
- Opět nesahat na přední část respirátoru, nasazovat a sundávat pouze za gumičky nebo tkaničky!
- **Dělí se do tří filtračních tříd:**
  - o **FFP1** - Chrání před velkými pevnými částicemi bez zvláštní toxicity (těžba uhlí, kamene, práce se sádrokartonem,...)
  - o **FFP2** – Chrání před pevnými či kapalnými aerosoly střední toxicity, které byly označeny jako nebezpečné či dráždivé (broušení, řezání, svařování oceli,...)
  - o **FFP3** – Chrání před pevnými či kapalnými aerosoly vysoké toxicity, viry, radioaktivními a karcinogenními látkami (azbest, viry, olovo,...)

**V případě používání proti bakteriím, virům, sporům atd. se používají respirátory v kategorii FFP3 a zásadně jako jednorázové! I respirátory třídy FFP1 a FFP2 částečně snižují riziko nákazy a jsou účinnější než roušky.**


**Doporučujeme, zejména při nákupech a při návštěvě míst, kde je soustředěn větší počet obyvatel, používat ke zvýšení osobní ochrany, jednorázové gumové rukavice.**

## PRAVIDLA PRO LIKVIDACI OCHRANNÝCH POMŮCEK

1. Likvidace roušek, filtrů od osob, které nejsou infikovány nebo nejsou v povinné karanténě: rouška, filtr se vloží do plastového (igelitového) sáčku, poté se sáček vloží do dalšího plastového sáčku, který se zaváže a poté se odloží (vyhodí) do směsného komunálního odpadu.
2. Likvidace roušek, filtrů (kapesníků) od osob, které jsou v povinné karanténě, ale nemají prokázáno onemocnění COVID-19: rouška, filtr (kapesník) se vloží do plastového (igelitového) pytle, který se zaváže, poté se plastový pytel vloží do druhého plastového pytle, který se zaváže, Povrch vnějšího pytle by měl být ošetřen dezinfekčním prostředkem a zavázaný pytel se poté odloží (vyhodí) do komunálního odpadu.
3. Likvidace roušek, filtrů (kapesníků) od osob, které mají prokázáno onemocnění COVID-19 a jsou v domácím léčení: rouška, filtr (kapesník) se vloží do plastového (igelitového) pytle, který se zaváže, poté se plastový pytel vloží do druhého plastového pytle, který se zaváže, povrch vnějšího pytle by měl být ošetřen dezinfekčním prostředkem, takto zajištěný odpad se doporučuje vložit do sběrných nádob komunálního odpadu až po 48 hodinách po jeho uzavření.

## Jak si správně mýt ruce

Doporučený postup hygieny podle Světové zdravotnické organizace

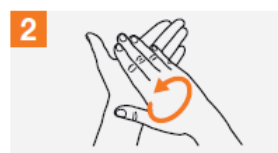
 Celkem procedura mytí trvá 40 – 60 sekund



Ruce navlhčete.



Vytlačte dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



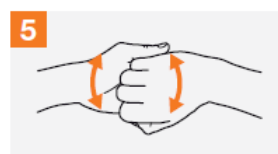
Třete ruce dlaněmi k sobě, mýdlo tím napěníte.



Pravá ruka otírá hřbet levé ruky s propletenými prsty (a naopak).



Dlaně o sebe, s propletenými prsty.



Prsty zaklesnuté, hřbet prstů třeme o dlaně druhé ruky.



Levý palec třete celou sevřenou dlaní pravé ruky, poté pravý palec stejně oťete levou dlaní.



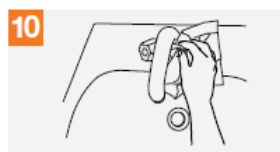
Všechny pět prstů pravé ruky dejte k sobě a rotačními pohyby na obě strany je třete o levou dlaně, to samé naopak.



Opláchněte ruce vodou.



Usušte ruce důkladně, nejlépe jednorázovým ručníkem.



Zastavte vodu, aniž byste se kohoutku dotýkali rukou.



Vaše ruce jsou nyní čisté.