

Ako si správne nasadiť rúško?

1. Vyčistite si ruky!

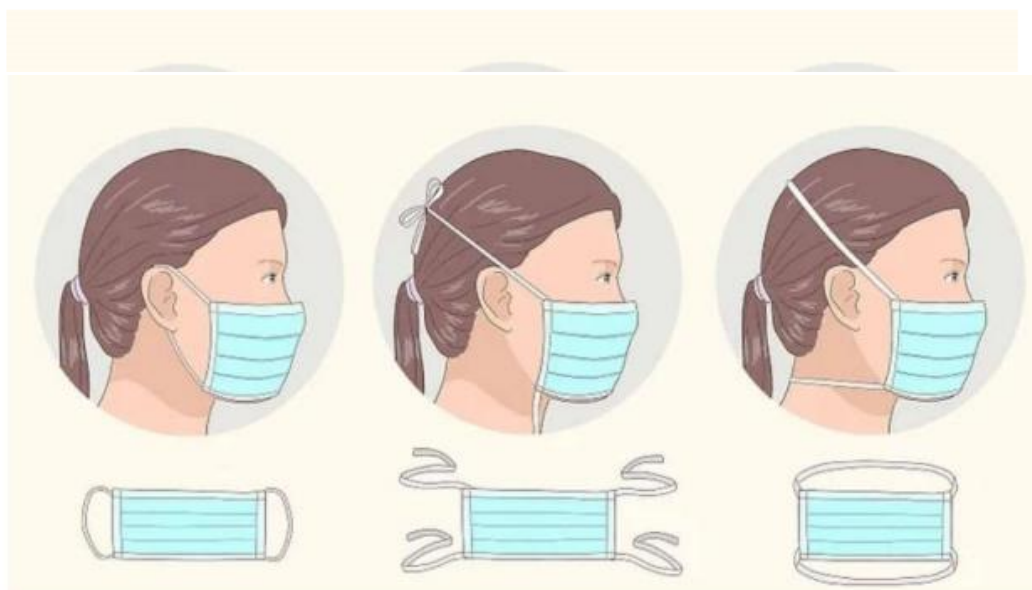
- Predtým, ako sa dotknete čistého rúška, si dôkladne umyte ruky mydlom a vodou najmenej 30 sekúnd.
- Na sušenie rúk vždy používajte čistý papierový uterák, potom vložte papierový uterák do koša alebo použite sušič – prúd vzduchu.



Tip: Predtým, ako zahodíte papierovú utierku, použite ju na otvorenie / zatvorenie dverí.

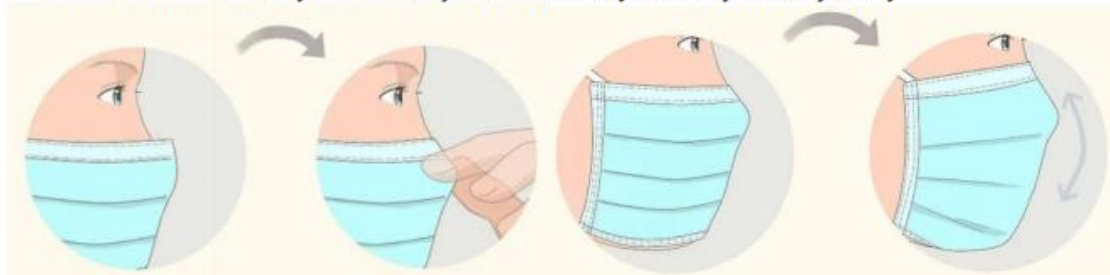
2. Umiestnenie rúška na tvár – metódy pripevnenia

- **Ušné slučky** - Niektoré rúška majú 2 ušné slučky na oboch stranách. Uchopte rúško za slučky, jednu slučku obtočte okolo jedného ucha a druhú slučku obtočte okolo druhého ucha.
- **Šnúrky** - Niektoré rúška majú horné a dolné šnúrky, ktoré sa zaväzujú okolo zadnej časti hlavy. Zoberte rúško za horné šnúrky, uviažte ich okolo temena hlavy a dolné šnúrky okolo záhlavia.
- **Dlhé slučky** - Niektoré rúška sa dodávajú s 2 elastickými spojenými slučkami, ktoré sa umiestňujú okolo temena hlavy a záhlavia. Držte masku pred tvárou, potiahnite hornú slučku cez hlavu a položte ju okolo temena hlavy. Potom potiahnite spodnú slučku cez hlavu a položte ju na záhlavie.



3. Upravenie rúška na tvári

- stlačenie horného ohybného okraja rúška a zakrytie vašej tváre aj brady



4. Rúška sú jednorazové

Zdroje: <https://www.wikihow.com/Put-on-a-Medical-Mask>