

JAK SPRÁVNĚ POUŽÍVAT ROUŠKY?

Aby roušky plnily svou funkci a opravdu pomáhaly, je třeba dodržet několik pravidel:

Tato pravidla se týkají roušek jednorázových i látkových, použitelných opakovaně.

- Před tím, než si roušku nasadíte, umyjte si ruce pečlivě mýdlem pod tekoucí teplou vodou, abyste nekontaminovali roušku koronavirem nebo jinou infekcí. Pokud není umytí možné, použijte na ruce dezinfekci na bázi alkoholu.
- Používejte jednorázové, nebo jen čisté a sterilizované látkové roušky. Při nasazování se pokud možno vyhněte dotýkání obličeje. (V případě nouze můžete použít k zakrytí obličeje i šátek, šálu atd., platí pro ně stejná pravidla jako pro látkové roušky.)
- Přiložte roušku na obličej tak, aby dobře přiléhala k nosu, bradě a tvářím. Roztáhněte ji na nos a pod bradu. Je-li v horní části roušky kovový drátek nebo plíšek, vytvarujte ho kolem nosu, aby rouška těsně přiléhala. Zavažte šňůrky kolem hlavy nebo zachyťte gumičky za uši.
- Roušky se při nošení nedotýkejte! Na povrchu roušky se zachytávají viry, bakterie, kapénky z okolí, které se mohou přenést na vaše prsty a dlaně. Pokud se to stane, umyjte si ruce nebo je dezinfikujte, např. antibakteriálním gelem.
- Roušku noste maximálně 4 hodiny. Pokud při dýchání nebo např. deštěm rouška zvlhne, sundejte ji dřív. Vlhká rouška ztrácí filtrační schopnosti a účinnost.
- Po použití na přední část roušky na obličeji nesahejte! Sundávejte ji zezadu, dotýkejte se jen gumiček nebo šňůrek.
- Jednorázové roušky vyhoďte, nikdy je nepoužívejte opakovaně. Látkové roušky sterilizujte dle návodu dále.
- Po sundání roušky si neprodleně důkladně umyjte ruce – viz bod 1.

Sterilizace látkových roušek:

- Po použití roušku odložte buď přímo do pračky a dál se jí nedotýkejte, do igelitového pytle určeného pouze na roušky k vyprání, nebo do uzavřené nádoby s vodou a trochou Sava nebo peroxidu vodíku (plastový kbelík s víkem, starý hrnec apod.)
- Roušku vyperte při teplotě minimálně 60 °C. Lépe však na 90 - 95 °C, případně ji můžete vyvařit.
- Pro zvýšení dezinfekčního účinku roušku vyžehlete ještě za vlhka na nejvyšší teplotu, ideálně s použitím páry. Můžete využít i sušení v sušičce na nejvyšší teplotu.
- Sterilizované roušky mějte uloženy odděleně od ostatního prádla a oblečení, nejlépe v uzavíratelném plastovém sáčku, nebo alespoň v čisté, nové igelitové tašce, plastové či kovové dóze vypláchnuté vařící vodou nebo jinak dezinfikované.

Důležitá telefonní čísla

- Informační linka pro dotazy související s koronavirem: **1212**
- V případě vážných zdravotních problémů či ohrožení života volejte: **155** nebo **112**
- Krajská hygienická stanice Zlínského kraje: **602 156 923** nebo **725 105 497**
- Infolinka Obecního úřadu Všemina (v pracovní dny, 7-12 hod.): **577 986 151**
- Obecní úřad Všemina - objednávky roušek (v pracovní dny, 8-11 hod.): **577 986 151**

OÚ Všemina bude do odvolání uzavřen. O dalším vývoji Vás budeme aktuálně informovat.

Potřebujete vyzvednout léky, zajistit obědy či nákupy?

Osamoceným občanům obce Všemina, kteří si nemohou zajistit léky či nákupy a nemají ve svém okolí nikoho, kdo by jim v současné situaci pomohl, je určeno telefonní číslo: 577 986 151, na kterém si mohou domluvit zabezpečení těchto svých potřeb. Pro zajištění obědů je k dispozici telefonní číslo: 577 986 142.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt: Implementace politiky stárnutí
na krajskou úroveň
CZ.03.2.2.63/0.0./0.0./15_017/0006207
Copyright © ZZS JMK, 2018



V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA

Údaje slouží k informaci v situaci tísně
a ohrožení zdraví nebo života
VYPLŇTE TISKACÍM PÍSMEM

DATUM VYPLNĚNÍ		ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA		
JMÉNO A PŘÍJMENÍ, TITUL		DAT. NAROZENÍ NEBO R.Č.		
ALERGIE				
NEMOCI		OD KDY ?		
LÉKY – NÁZEV		DÁVKA	DÁVKOVÁNÍ	
KONTAKTY NA BLÍZKÉ OSOBY				
POŘADÍ	JMÉNO A PŘÍJMENÍ	MĚSTO	VZTAH	TELEFON
1				
2				
3				
JMÉNO A KONTAKT NA PRAKTICKÉHO LÉKAŘE				
Souhlasím s využitím těchto údajů pro potřeby IZS při mém ošetření.				
		podpis		

2019

www.seniorivkrajich.mpsv.cz

