

**Pri práci v teréne - bežných zásahoch používať v prvom kontakte rúška, taktiež pri kontakte s verejnosťou pravidelne pred a po nasadzovaní OOPP vykonať dezinfekciu rúk alkoholovým prípravkom na ruky**

## **Pár zásad na používanie rúšok**

- Používajte vždy čisté rúška. Jednorazové nepoužívajte viackrát, po použití ich vždy vyhodte len do nádoby na to určenej.
- Noste rúška počas celého pobytu medzi ľuďmi, neskladajte si ich a nezakladajte nanovo.
- Rúška chránia len v spojení s častým a dôkladným umývaním rúk, resp. dezinfekciou.

## **Zakladanie**

**Pred založením masky si umyte ruky mydlom a teplou vodou alebo použite dezinfekčný gél.**

- Ak má rúško všitý kovový pásik, otočte rúško tak, aby bol na hornej strane.
- Založte si elastické šnúrky za uši, alebo, ak má rúško obyčajné viazanie, zaviažte si šnúrky na zátylku.
- Dbajte, aby rúško doliehalo na tvár, kovový pásik ohnite, aby presne dosadol na tvár. Dbajte, aby ste mali zakrytú aj bradu.

## **Skladanie**

- Počas nosenia rúška sa ho nedotýkajte. Ak sa ho dotknete, hneď si umyte ruky.
- Ak počas používania rúško zvlhne, vymeňte ho.
- Pri skladaní dbajte na to, aby ste sa nedotkli prednej časti rúška. Rozviažte alebo zložte šnúrky a rúško vyhodte o uzatvárateľného odpadového koša. Likviduje sa ako infekčný odpad.
- Umyte si ruky mydlom a teplou vodou alebo použite dezinfekčný gél.

**V prípade viditeľného znečistenia alebo v prípade, že je navlhnuté, je potrebná jeho výmena. Je dôležité, aby rúško bolo nasadené podľa pokynov výrobcu.**

**Počas nosenia, z dôvodu prevencie kontaminácie, sa rúško nemá chytať rukami, aby sa znížilo riziko rozptylu infekčných kvapôčok.**