

# PREVENCIA COVID-2019

## KEDY NOSIŤ TVÁROVÉ RÚŠKO?

- pri výskyte ochorenia,
- ak ste zdravý, rúško slúži ako prevencia pred možným ochorením,
- ak ste v kontakte s podozrivou osobou na infekciu COVID-2019,
- pri používaní tvárového rúška je dôležité umývať si ruky mydlom a vodou alebo dezinfikovať alkoholovým dezinfekčným prostriedkom.

## AKO SPRÁVNE POUŽÍVAŤ TVÁROVÉ RÚŠKO?

1. Pred použitím rúška je potrebné očistiť ruky dezinfekčným prostriedkom alebo vodou a mydlom.
2. Rúško nasadiť na tvár tak, aby zakrývalo ústa a nos. Dbať na to, aby medzi rúškom a tvárou neboli medzery.  
*Na vrchnej časti rúška sa nachádza drôtik, ktorý zabezpečí lepšie zafixovanie rúška k nosu !*
3. Nedotýkať sa rúška počas používania! Ak ste sa ho dotkli, je potrebné si vydezinfikovať alebo umyť ruky.
4. Tvárové rúško je potrebné vymieňať za nové ak je poškodené, vlhké alebo špinavé. Jednorazové rúška nie sú určené na opätovné používanie.
5. Bavlnené rúško po použití sa môže dezinfikovať práním na vysokej teplote a následným prežehlením tiež na vysokej teplote.

## ODSTRÁNENIE TVÁROVÉHO RÚŠKA

1. Tvárové rúško sa odstraňuje tak, že sa chytí v zadnej časti (odviažu sa šnúrky, alebo sa uchopia gumičky, ktoré fixujú rúško za ušami).  
*! Tvárové rúško neodstraňujeme tak, že ho chytíme na prednej strane !*
2. Použitie rúško sa vyhodí do nádoby, ktorá je uzavretá.
3. Ruky umyť mydlom a vodou alebo vydezinfikovať alkoholovým dezinfekčným prostriedkom.

*Vhodnou dezinfekciou na ruky je alkoholový dezinfekčný prostriedok vo forme gélu alebo roztoku.*

*Pre účinnejšiu prevenciu v boji proti COVID-19 je vhodné používať aj ochranné jednorazové rukavice, ktoré sa využívajú najmä vtedy, ak ideme na miesta, kde je vyšší počet ľudí a chytáme rôzne predmety (nákupný košík, madlá, kľučky...).*

**Príznaky COVID-19: kašeľ, horúčka, dýchavičnosť, bolesť svalov, únava.**



Zdroj: World Health Organization