

# PREVENIA COVID-2019

## KEDY NOSIŤ TVÁROVÉ RÚŠKO?

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

- \* 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.** Dbat' 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.**

## 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. Použitú rúško sa vyhodí do nádoby, ktorá je uzavretá.

3. Ruky umyť mydlom a vodou alebo vydezinfikovať alkoholovým dezinfekčným prostriedkom.

*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...).*

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



Zdroj: World Health Organization