

## PREVENCIA 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.** Dbáť 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 sa šnúrky, alebo sa uchopia gumičky, ktoré fixujú rúško.  
*! Tvárové rúško neodstraňujeme tak, že ho chytíme na prednej strane.*
2. Použité rúško sa vyhodí do nádoby, ktorá je uzavretá.
3. Ruky umyť mydlom a vodou alebo vydezinfikovať 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...).*

*Vhodným prostriedkom je alkoholový dezinfekčný prostriedok vo forme gumičiek alebo rúšok.*



Zdroj: World Health Org