

## SLOVNÍ POPIS VÝROBY (ŠITÍ) ROUŠKY

Potřeby: bavlněné plátno, nůžky, šicí stroj (jehla a nit), šňůrka (tkanička, provázek, případně i gumička, ale pozor na možnost jejího zničení při vyvařování), případně ohebný drátek, zavírací špendlík.

Z bavlněného materiálu (o doporučené gramáži maximálně 120g/m<sup>2</sup>, plátno) vystříhneme obdélník o velikosti 44-46 cm x 27-28 cm.

Kratší strany obdélníku založíme 2,5 cm a prošijeme 2 cm od okraje rovným stehem.

Přeložíme obdélník v polovině, prošitými okraji na sebe, lícem navrch.

Kratší strany založíme 2 cm a prošijeme v okraji klikatým (cik-cak) stehem, tak aby po obou kratších stranách roušky vznikly tunýlky na protažení tkaničky, tkalounu, mašličky nebo něčeho podobného. Dále je možné vštít drátek délky 14 cm, jehož okraje ohneme do tvaru očka pro zamezení poranění. Do vzniklé kapsy roušky vložíme na její dno drátek a prošijeme cca 0,5 cm od okraje rovným stehem, ale pouze mezi cik-cak (klikatými) švy tak, aby nedošlo k prošití tunýlků.

Nyní je rouška připravena k protažení tkaničky. Protahujeme tkaničku dlouhou cca 130-150 cm postupně jedním a druhým tunýlkem pomocí zavíracího špendlíku tak, že volné konce tkaničky zůstanou na straně, kde je drátek, tj. na straně roušky bez otvoru. Pokud není rouška ihned používána, je dobré svázat volné konce tkaničky do volného uzlu.





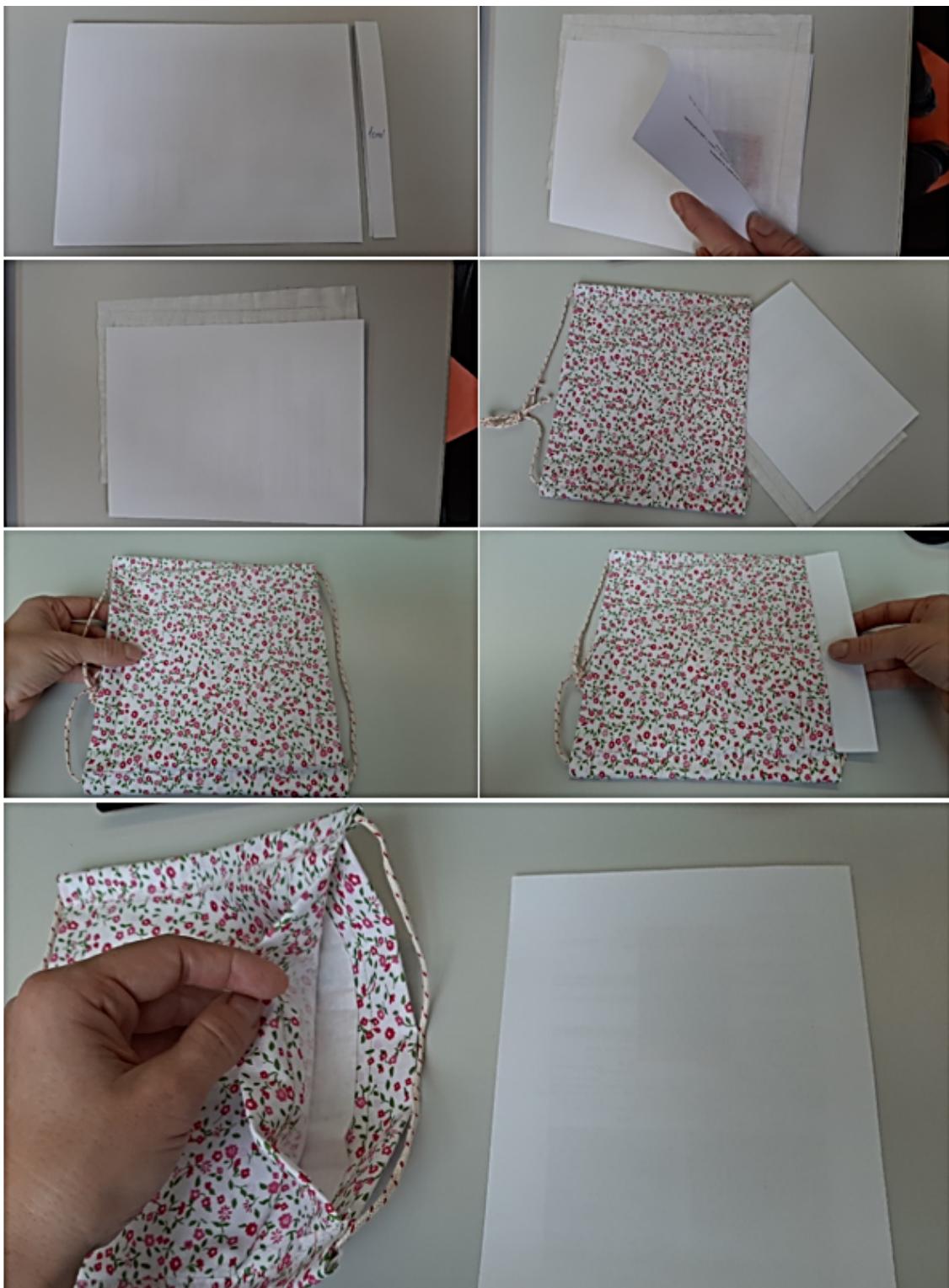






## Vkládání nanofiltru do roušky

Přeložený papír velikosti A4 odstřihneme z jedné kratší strany cca o 1 cm. Do složeného papíru vložíme nanofiltr tak, aby na delší straně mírně vystupoval (cca o 1 cm). Celý papír s nanofiltrem vložíme do roušky. Přidržíme přesahující nanofiltr zvenku přes roušku a papír vytáhneme ven. Filtr je umístěn v roušce a ta je připravena k použití.



## Oblékání roušky

1. Připravte roušku uzlem od sebe tak, aby byly švy směrem vzhůru. Takto budou švy orientovány směrem k tváři.
2. Navlékněte roušku přes hlavu tak, abyste měli uzel směrem dolů.
3. Rozdělejte uzel.
4. Pomocí ruky vytvarujte drát tak, aby vám obepnul nos.
5. Stáhněte roušku pomocí tkaniček a vzadu zavažte, dejte pozor na možné vyléknutí tkaniček z roušky.
6. Dotvarujte oblast kolem nosu, aby rouška přiléhala. Rouška by měla pokrýt celou dolní část obličeje.



## Údržba roušky

Použitou roušku sundáme s držením pouze za tkaničku a celou i s nanofiltrem ji vyvaříme cca 15 minut ve vařící vodě. Následně po usušení filtr vyjmeme a vyhodíme. Bavlněnou roušku po usušení vyžehlíme z obou stran a opět vložíme nanofiltr pro další použití.

Roušky je dobré i během dne střídat, nepoužívat stále jednu s jedním filtrem. Po každém sundání je potřeba roušku umístit do uzavíratelného plastového sáčku, pokud se hned nevyváří, až do doby vyváření.

**POZOR!** Tento postup nemusí být vhodný pro všechny typy filtrů. Je potřeba vyzkoušet. Pokud by to nebylo možné vyvařit filtr spolu s použitou rouškou, je nutné filtr před vyvářením vyjmout, umístit do plastového (mikrotenového) sáčku a i s ním vyhodit. Samotná rouška se pak vyváří stejným způsobem a nakonec nejlépe i přežehlí z obou stran.

