**Jak ušít roušku**

VideoNávod na YouTube: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=f2Y0h3uxdig&feature=emb_logo>

**Návod:**

Připravte si látku ze 100% bavlny, šicí stroj a nit. Materiál (např. prostěradlo) si nastříhejte na části o rozměrech 1x 20×20 cm a 2x 3,5×100 cm. Pokud chcete vyšší ochranu, budete potřebovat 2x díl s rozměry 20×20 cm.

**Krok za krokem, výroba roušky:**

1. Na 2 protilehlých stranách připraveného čtverce látky zahněte 2×0,5 cm a prošijte.
2. Dle střihu, který si můžete stáhnout zde proveďte nástřihy. Nástřihy výrazně usnadní tvorbu skladů roušky. Následně je zažehlete a zajistěte špendlíky.
3. Okraje pruhů po celé délce zahněte cca 0,5-0,7 cm a zažehlete, poté přeložte ještě napůl a znovu zažehlete.
4. Do takto připravených proužků vložíme do středu zažehlenou roušku, schováme do něj její nezačištěný okraj a zajistíme špendlíky.
5. Špendlíky zajistíme i celý zbytek proužku.
6. Konce proužku rozložíme, zahneme 1 cm dovnitř a opět poskládáme dle zažehlení. Zajistíme špendlíkem.
7. Výroba roušky zabere přibližně 10 minut, záleží však samozřejmě na zručnosti.

(zdroj: <https://www.viralsvet.cz/navod-jak-si-usit-rousku-a-jaky-material-zvolit-lide-se-nespolehaji-na-stat-a-siji/>)

**Aby bavlněná rouška fungovala, jak má, je třeba dodržet tyto postupy:**

* Před nandáním roušky si umyjte ruce mýdlem, případně použijte dezinfekci.
* Při nošení se roušky  nedotýkejte.
* Jakmile rouška zvlhne, je třeba ji vyměnit – nejpozději po 2 hodinách nošení.
* Roušku sundejte tak, že ji uchopíte pouze tkalouny či gumičky.
* Následně si důkladně umyjte ruce mýdlem, případně vydezinfikujte.
* Špinavou roušku uchovávejte nejlépe v uzavřené nádobě a před dalším použitím ji vyvařte.

(zdroj: <https://www.pecovatelskecentrum.cz/jak-si-usit-rousku/>)