



COVID 19 – OCHRANNÉ TVÁROVÉ RÚŠKO

Duslo, a.s. prijíma opatrenia na ochranu zamestnancov a postupne distribuuje zamestnancom ochranné rúška. Tvárové rúško alebo respirátor poskytuje bariérovú ochranu pred kvapôčkovou nákazou. Je pravda, že rúško nechráni pred vírusmi na 100 %, ale aj tak zabraňuje preniknutiu veľkých kvapiek telesných tekutín cez nos a ústa pri rozprávaní, kýchaní alebo kašľaní. Preto je ich nosenie lepšie, ako nechrániť seba alebo ostatných ľudí vôbec.

Ako si nasadiť, používať a odstrániť rúško:

- ! Najprv si umyte ruky teplou vodou a mydlom alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky.
- ! Ak má rúško vsitý kovový pásik, otočte rúško tak, aby bol na hornej strane.
- ! Zakryte ústa a nos rúškom a uistite sa, že medzi vašou tvárou a rúškom nie sú žiadne medzery.
- ! Počas používania sa rúška nedotýkajte. Ak tak urobíte, umyte si ruky teplou vodou a mydlom, alebo použite dezinfekčný prostriedok.
- ! **Používajte rúško počas celého pobytu medzi ľuďmi**, neskladajte si ho a nezakladajte nanovo. Vymeňte rúško za nové, ak je vlhké.
- ! Odstránenie rúška: odstráňte ho zozadu (nedotýkajte sa prednej strany rúška); okamžite ho uložte do uzavretého obalu alebo nádoby; umyte si ruky teplou vodou a mydlom, alebo použite dezinfekčný prostriedok.
- ! Bavlnené rúška prežehlite, nie je potrebné ich prať po každom použití.
- ! Jednorazové rúško zlikvidujte ako infekčný odpad.



Pokiaľ nie je k dispozícii rúško, pomôže aj improvizácia – zakryť si nos a ústa šatkou, šálom a pod.. V podstate čokoľvek, čo tvorí bariéru medzi dýchacími cestami a okolím, zabráni aspoň sčasti prieniku baktérií a vírusov. Pri manipulácii s touto improvizovanou ochranou postupujte obdobne, ako je uvedené vyššie.



**SPRÁVAJTE SA TAK, AKO KEBY BOLI VŠETCI OKOLO VÁS CHORÍ.
A ZÁROVEŇ TAK, AKO KEBY STE BOLI CHORÝ VY.**