

Rúška chránia Vás i ostatných

Pridajte sa aj Vy a pomôžte tým, ktorí pomoc potrebujú. Vyroberte jednoduché rúško a darujte ho niekomu, kto ho nemá. Najlepšie staršiemu človeku, pretože ten je najviac ohrozený.

Ako rúško používať?

1. Pred nasadením si umyte ruky mydlom
2. Rúško si nasadte tak, aby čo najviac prilehalo
3. Počas nosenia sa nechtajte rúška ani tváre
4. Ak sa náhodou chytíte, umyte si ruky mydlom
5. Ak rúško pri dýchaní navlhne, je nutné ho vymeniť
6. Pred zložením rúška si umyte ruky mydlom
7. Rúško skladajte z tváre za gumičky a tváre sa nedotýkajte!
8. Použité rúško zabezpečte tak, aby ste sa vy ani okolie nemohli z neho infikovať (uzavretý sáčok, plátené rovno do práčky) a opäť si umyte ruky mydlom.

Návod na výrobu rúška

1



2



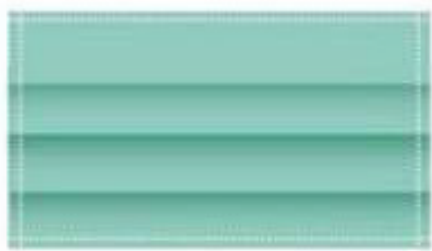
3



4



5



6



100% bavlna nutná kvôli možnosti sterilizovať rúška.

40 cm každá šnúrka.
Do tunelov dajte drôtik, aby rúško lepšie držalo pri nose.

Rúška noste, aj keď necítite príznaky.
Rúška je potrebné pred ich prvým použitím a následnými vyprať, prežehliť, alebo vystriekať dezinfekciou!

Veľká vďaka za Vašu pomoc druhým



TRNAVSKÁ
ARCIDIECÉZNA
Charita

charitatt.sk