Jak si ušít roušku



Rouška sice není respirátor a ochrání nás jen mezi 15 a 80% (podle použitého materiálu), **ale ochrání z 95% ty, se kterými se stýkáme**. A to mohou být staří lidé, kteří se už s koronavirem nemusí umět poprat.

Začneme výběrem materiálu. **Nejlepší jevybrat 100% bavlnu**, která se může vyvařit či přežehlit na vysokou teplotu, aby byla opět sterilní a mohla se použít opakovaně. **Nejúčinnější jsou roušky s vyměnitelnou či desinfikovatelnou filtrační vložkou**, která zachytí maximum částic (zde se osvědčil například sáček do vysavače).

Co se týče postupu, **můžeme buď vyrobit ze čtverce či obdélníku "překládanou" roušku** (každý někdy překládal papír jako "harmoniku"), **nebo si podle jednoduché šablony udělat roušku "přestřiženou".** Návodů na internetu na jakýkoliv typ každý den přibývá a najdete je například ZDE

P. S. A neříkejme, že nemáme šicí stroj (snad každý má doma jehlu a niť), neříkejme, že šít neumíme. **Dokáže to opravdu každý.**

P. P. S. A když si vyrobíte svoji vlastní roušku a poté pro členy své rodiny, **zkuste se zamyslet nad tím, jestli ve vašem okolí není náhodou někdo, kdo si roušku i přes tyto jednoduché rady udělat nedokáže..**. Děkujeme.