

## Rúška z trička a šatky takmer bez práce.

**Video návod:**

<https://ahojmama.pravda.sk/clanky/ruska-z-tricka-a-satky-takmer-bez-prace-plus/12543-clanok.html>

**Foto návod:**

Na najdlhšej línii trička si naznačíme jednoduchý tvar.



Vystriheneme.



A môžeme používať.



## **Zásady manipulácie s rúškom**

1. Pred nasadením rúška si poriadne umyte ruky, postačí obyčajné mydlo, ak nemáte dezinfekčný gél.
2. Rúško si nasadte tak, aby nikde neodstávalo a čo najtesnejšie priliehalo, čo však môže byť problém pri tých doma ušitých. Keď si rúška šijete, dajte pozor práve na veľkosť, zvlášť deti potrebujú menšie rúška. Rúška z lekárne si pritlačte na nos.
3. Dajte pozor, aby vám rúško poriadne zakrývalo nielen ústa, ale aj nos.
4. Dôležitou zásadou je nedotýkať sa rúška počas nosenia. Ak to urobíte, hneď si umyte ruky.
5. Keď idete von, majte rúšok po ruke viac, pretože keď to, ktoré práve používate, navlhne, jeho účinnosť rýchlo klesá. V prípade potreby si ich vymeňte.
6. Ak ste vonku a meníte jedno rúško za druhé, to použité nekladte len tak do tašky, ale vložte ho do vrecúška či do malej nádoby, ktorú si zoberiete so sebou.
7. Rúško si dolu dávajte s najvyššou opatrnosťou a najlepšie prostredníctvom úchytov.
8. To klasické z lekárne hneď vyhodte.
9. Ušité rúško buď hneď perte, vyvarte vo vriacej vode alebo ho pred praním vložte do vrečka či nádoby, nenechávajte len tak pohodené.
10. Doma vyrobené perte po každom použití na minimálne 60 stupňoch, ešte lepšie 90-ich.
11. Po vypratí nezabudnite prežehliť.