

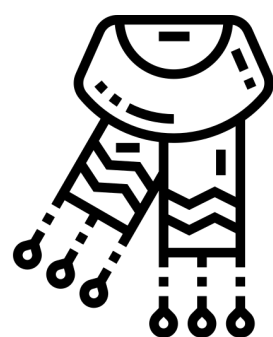
Najlepšie ochránite všetkých, keď ostanete doma. Ak musíte ísť preč z domu, **noste rúško**.



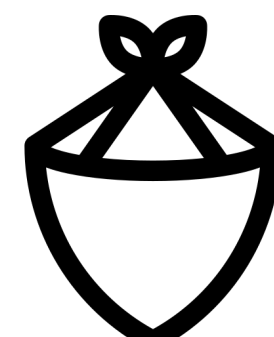
Ako nosiť rúško?

1. Rúško musí zakrývať bradu, ústa aj nos.
2. Nedotýkajte sa prednej časti rúška.
3. Papierové rúška po použití vyhodte. Textilné rúška pravidelne vyperte a vyžehlite, alebo vyvarte vo vriacej vode.

Čo ak rúško nemám?



Ak rúško nemáte, noste aspoň šál alebo šatku.



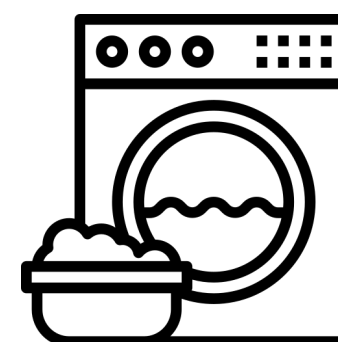
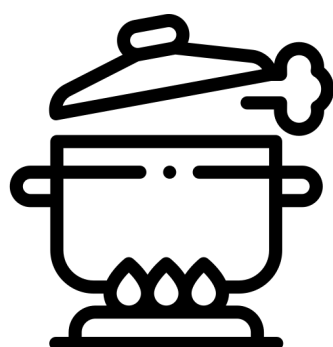
Ako si vyrobiť vlastné - návod tu:

<https://bit.ly/2IUfemV>

Potrebujete pevnú látku, najlepšia je bavlna.

Dá sa vyrobiť aj z iného oblečenia, zo šatky, z kuchynskej utierky alebo obliečky.

Rúško treba každý deň prať a žehliť alebo vyvárať vo vode.



Zachovajme pokoj a nešírme
poplašné správy!