



ŽIVOTNÍ STYL 23. 03. 2020

## Jak sterilizovat roušky? Jednorázové roušky nemusíte hned vyhazovat!

**Jak vyrobit domácí dezinfekci? A jak sterilizovat roušky? Na bavlněné roušky ji budete potřebovat. Kupte si v lékárně 60% líh nebo Alpu, může být...**

**Jak se o roušky starat? Jak sterilizovat roušky? Víme, že roušky proti koronaviru jsou teď nedostatkovým zbožím. I když jste možná byli dostatečně aktivní a ušili jste si vlastní roušky sami, určitě jste je také rozdali příbuzným, přátelům, sousedům či dalším lidem a nevíte, jak se o ně postarat. Každou roušku je třeba však opakovaně dezinfikovat a prát, jinak ochrana nemá smysl. Poradíme vám, jakými způsoby můžete své roušky sterilizovat a jak nezanedbáte ochranu před zákeřným onemocněním COVID-19.**

## Domácí dezinfekce za pár korun - nejen na roušky

[Jak vyrobit domácí dezinfekci?](#) A jak sterilizovat roušky? Na bavlněné roušky ji budete potřebovat. Kupte si v lékárně 60% líh nebo Alpu, může být také Lesana. **Sežeňte si rozprašovač** a líh nebo Alpu do něj nalijte. Pokud máte čistý líh, můžete si do rozprašovače také přidat některé [esenciální oleje](#) s antiseptickými účinky, například [tea tree olej](#), lemon tea tree, cedr, [eukalyptus](#), [rozmarýn](#), [šalvěj](#) či [další oleje](#), které vám také mohou pomoci **spravit náladu**, rozjasnit vám mysl nebo vás uklidnit.

Může jít například o neroli z pomerančových květů nebo třeba antiseptickou a uklidňující [levanduli](#). **Směs lihu a esenciálních olejů** pořádně protřepejte a můžete ji začít používat.

[Náš tip: rozprašovač s éterickými oleji RESPIRAN](#)

Jak sterilizovat roušky i jinak? **Na roušky a pro dezinfekci roušek** můžete používat i samotné esenciální oleje. **Stačí jednu kapku kápnout na bavlněné plátno**. Sami pak budete z roušky vdechovat silice, takže budete i **vy lépe chráněni**.



Alpu či líh v rozprašovači si **můžete nastříkat na ruce**, na oděv nebo také na jednorázové roušky **po každém příchodu z venku**. **Jednorázové roušky** nemají příliš dlouhou trvanlivost a sterilizovat do mikrovlnky byste je rozhodně dávat neměli. Protože jsou z tenkého materiálu, mohly by vám začít hořet. Ostatně před takovým postupem dezinfekce varují i samotní hasiči. To samé platí i o [bavlněné roušce](#). Můžete tedy použít domácí dezinfekci a roušku přežehlit mezi složeným ručníkem. Brzy však jednorázovou ústenku vyhodte.

## Jak sterilizovat roušky: Bavlněné roušky proti koronaviru

Jak sterilizovat roušky? Každou roušku je třeba **po použití řádně vyprat nebo sterilizovat**. [Bavlnu můžete prát na 90 °C](#), což je nejvhodnější. Pokud používáte šátky, nákrčníky nebo roušky z různých materiálů, pomůže také vyprání na 60 °C. **Drastické chemické dezinfekce** nejsou vhodné, když pak **budete mít roušku na ústech**. Pomáhá také přežehlit roušku nažhavenou žehličkou, **sterilizovat horkou párou** nebo UV lampou čili horským sluníčkem. Poslední dvě zmíněné možnosti ale asi těžko budete mít k dispozici doma. Někdo také radí **dostatečně mokřý respirátor** zapnout na pár minut do mikrovlnné trouby.

Nezapomínejte také na **správné používání roušky**. Není potřeba se zbytečně dotýkat rukama obličeje, raději si roušku nasazujte a sundávejte za úchytky, které se dávají za uši. S rouškou netřepejte, opatrně ji sundejte a **připravte si ji ke sterilizaci**. Abyste kvůli roušce zbytečně nezapínali pračku, můžete ji **jednoduše vyvařit na sporáku v hrnci po dobu několika minut**. Pak stačí roušku nechat uschnout a nakonec **přežehlit**.

## NEUNIKLO VÁM?

[Jak vyrobit roušku? Snadný návod, podle kterého zvládne ušít roušku každý](#)

[Koronavirus: Týká se vás práce z domu? Poradíme, jak to zvládnout!](#)

[Koronavirus: Domácí dezinfekce na ruce lze vyrobit z dostupných surovin za pár korun](#)

[Jak se učit s dětmi doma? Rady a tipy, jak učení doma hravě zvládnout!](#)