

Jak ušít doma roušku: Návod, podle kterého to zvládne každý

Módní návrhářka a influencerka Daniela Daya Ettlerová **připravila jednoduchý návod a střih, aby si tuto ochranu mohl ušít doma každý**. Základem je látka ze 100% bavlny o rozměru 20 x 20 centimetrů (třeba staré prostěradlo, zbytky povlečení atd.).

Co je potřeba

- Bavlněný materiál o rozměrech 20 cm x 20 cm
- Dva pruhy látky o délce 1 metr a šířce 3,5 cm
- Nit
- Šicí stroj

Jak ušít roušku krok po kroku

1) Na dvou protilehlých stranách připraveného čtverce látku zahneme o 2 x 0,5 cm a prošijeme (můžeme předtím zažehlit, aby se nám lépe šilo).



2) Podle střihu si uděláme nástřihy, které výrazně usnadní tvorbu skladů, a začneme látku na žehlicím prkně překládat a rovnou zažehlovat. Aby to bylo lehčí, můžeme si sklady zajistit ještě špendlíky.



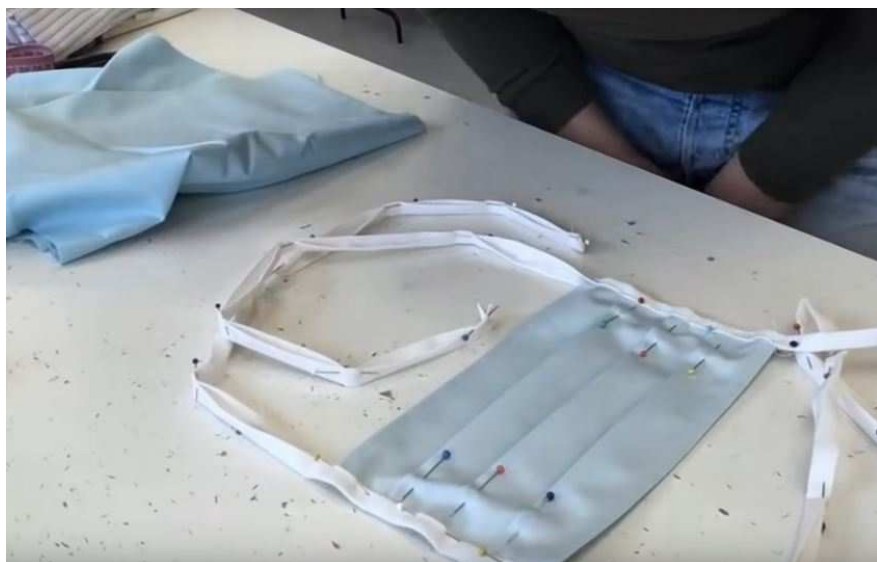
3) Pruhy: Okraje po celé délce zahneeme cca 0,5–0,7 cm a zažehlíme (nepřikládáme je úplně k sobě, je lepší, aby tam vznikla malá mezírka), poté přeložíme ještě napůl a znovu zažehlíme.



4) Do takto připravených proužků vložíme do středu zažehlenou roušku, schováme do něj její nezačištěný okraj a zajistíme špendlíky i celý zbytek proužku.



5) Stejně postupujeme i na druhé straně.



6) Celé proužky prošijeme.



Aby rouška fungovala

- Před nasazením si důkladně umyjte ruce.
- Nesahejte na vnitřní stranu nové roušky.
- Roušku si přiložte k ústům a nosu tak, aby **nevznikla mezera, a upevněte k hlavě.**
- Během nošení se jí **nedotýkejte a neposouvejte** (např. na krk).
- Pokud se přece jen **dotknete přední části roušky, umyjte si ruce!**
- Vlhkou roušku vyměňte za novou/čistou.
- Při sundávání se **dotýkejte pokud možno jen šňůrek** a ihned si umyjte ruce.
- Použitou bavlněnou roušku **dejte do pytlíku či uzavíratelné nádoby** a nechte ji tam do doby, než ji sterilizujete.

Jak sterilizovat bavlněné roušky?

- Vyvařte je v hrnci ve vařící vodě zhruba 10–20 minut.
- Sterilizovat můžete i v mikrovlnné troubě. Do nádoby vhodné do mikrovlnky nalijte vodu a vložte dovnitř roušku a mikrovlnku pusťte na nejvyšší výkon na 5–10 minut.
- Bavlněnou roušku můžete vyvařit i v pračce, a to pomocí pro tento účel určeného programu.

Nezapomeňte

Pokud bavlněnou roušku použijete, **po návratu domů ji vyperte, pokud možno vyvařte a vyžehlete!** Stejně jako se to dělalo ještě nedávno i v nemocnicích.

Zpráva pro švadlenky

Výjimku ze zákazu otevření, který platí v souvislosti se snahou zastavit šíření koronaviru, budou mít **obchody s látkami a galanterie, rozhodla vláda. Šití tedy nic nebrání!**

