

# JAK SI VYROBIT ROUŠKU?

Najdete zde videa, návody “udělej si sám” a odkazy na FB skupiny vyrábějící textilní roušky. Máte důležitý tip či informace, které tady chybí? [Napište je PROSÍM do této události](#). Vyrobené roušky a pozitivní příklady sdílejte prosím [tamtéž](#). Děkujeme!

Pár informací na úvod:

- **Textilní rouška nenahrazuje respirátor typu FFP3**, ale je prevencí přenášení onemocnění. Koronavirus má cca 5-14 denní inkubační dobu. Cítíte-li se tedy zdraví, neznamená to, že nemůžete nemoc přenášet. Proto je důležité, aby KAŽDÝ, kdo jde ven, měl roušku nasazenou!
- **Textilní rouška se dá použít opakovaně**. Dá se vyprat na 90 stupňů, dá se přežehlit, nebo dát do mikrovlnné trouby
- **Proč je tak důležité roušku nosit se dozvíte zde:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=K5xy2n941jM>

**Výroba roušky z bavlny (dají se vyvařit):**

- Český návod (10 min): <https://youtu.be/f2Y0h3uxdig>
- Český návod (10 min):  
<https://www.facebook.com/Kurzysitiplzen/videos/253411839009917/>
- Český návod (3 min): <https://www.youtube.com/watch?v=KoSEmtVsQVg>

**Supersnadný návod (2 min, kus látky a obyčejné gumičky):**

<https://www.facebook.com/watch/?v=1147491672261634>

**Výroba z papírových ubrousků (2min - anglicky):**

<https://www.youtube.com/watch?v=aNjpH5IBZ8w>

**Odkaz na stříh v AJ:** <https://www.craftpassion.com/face-mask-sewing-pattern/>

**Maska jednorázová z plastové 2 litrové láhve [zde](#).**

**Jednoduchá jednorázovka [zde](#).**

**Infografika:**

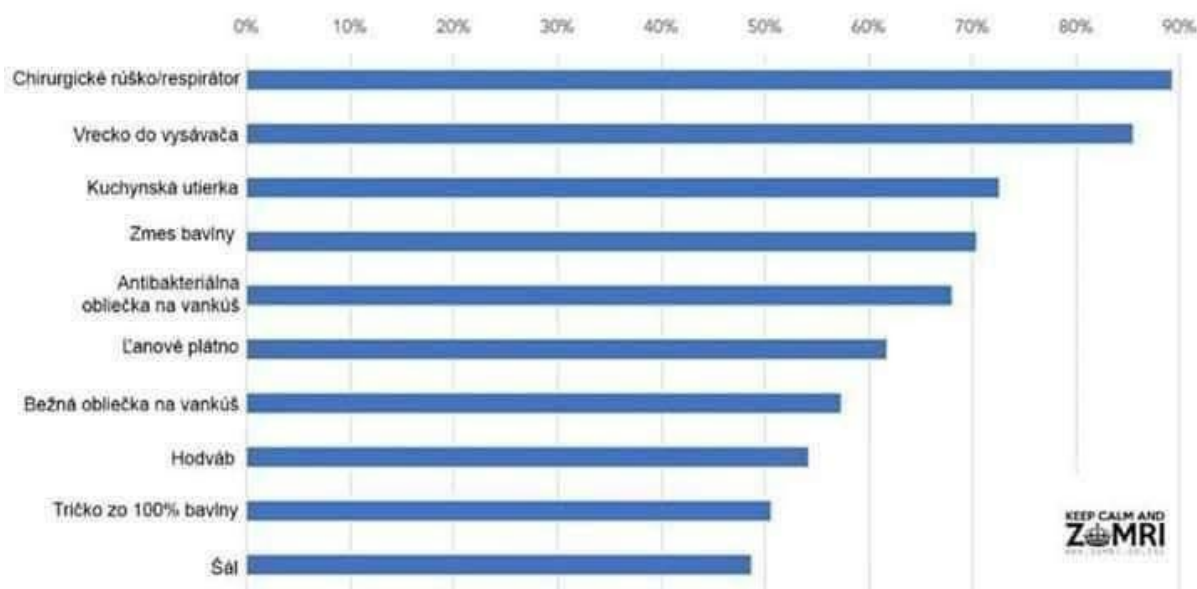
<https://www.facebook.com/groups/152623088851200/permalink/624763274970510/>

**POMOC DO DOMU:** <https://www.pomocdodomu.cz/>

**KDE CHYBÍ ROUŠKY? (PRO ZDRAVOTNÍKY):** [http://bit.ly/zasoby\\_rousek](http://bit.ly/zasoby_rousek)

**Účinnost roušek z různých materiálů**

### Efektivita domácich materiálov pri zachytávaní častíc o veľkosti vírusu (0,02 mikrónu)



Zdroj: [https://www.researchgate.net/publication/258525804\\_Testing\\_the\\_Efficacy\\_of\\_Homemade\\_Masks\\_Would\\_They\\_Protect\\_in\\_an\\_Influenza\\_Pandemic#p7](https://www.researchgate.net/publication/258525804_Testing_the_Efficacy_of_Homemade_Masks_Would_They_Protect_in_an_Influenza_Pandemic#p7)  
[https://smartairfilters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/?fbclid=IwAR0q8mBgfLyKXkcMDIdVpdW-FrpsuS5oxhuPGs7CLjx9Rha4xuEzVU\\_Sd8](https://smartairfilters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/?fbclid=IwAR0q8mBgfLyKXkcMDIdVpdW-FrpsuS5oxhuPGs7CLjx9Rha4xuEzVU_Sd8)

### FB SKUPINY NA ŠITÍ ROUŠEK:

- Šijeme roušky: <https://www.facebook.com/groups/241815687000985/>
- Šijeme roušky v Brně: <https://www.facebook.com/groups/501304440552485/>
- Česko šije roušky: <https://www.facebook.com/groups/641038750030418/?ref=share>
- #RouškyVšem Kraj Vysočina - šijeme roušky:  
[https://www.facebook.com/groups/641939753035672/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/groups/641939753035672/?ref=br_rs)
- Dobrorouška (koordinace šiček a materiáluů):  
<https://www.facebook.com/groups/dobrorouska/>
- Roušky pro Českou republiku:  
[https://www.facebook.com/groups/531874521075739/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/groups/531874521075739/?ref=br_rs)
- Šijeme roušky - Hlinsko a okolí:  
[https://www.facebook.com/groups/203408860724433/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/groups/203408860724433/?ref=br_rs)
- Látkové roušky - potávka, nabídka:  
[https://www.facebook.com/groups/643328296443168/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/groups/643328296443168/?ref=br_rs)
- Tvůrci šijí roušky: [https://www.facebook.com/groups/665021814266346/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/groups/665021814266346/?ref=br_rs)
- Šijeme roušky pro zdraví:  
[https://www.facebook.com/groups/3123163514380713/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/groups/3123163514380713/?ref=br_rs)
- Roušky pro staroušky:  
[https://www.facebook.com/groups/522387675344132/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/groups/522387675344132/?ref=br_rs)
- Šijeme roušky v Novém Jičíně:  
[https://www.facebook.com/groups/2614322845357039/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/groups/2614322845357039/?ref=br_rs)
- Bavlněné roušky - dobrovolníci:  
[https://www.facebook.com/groups/200326094579917/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/groups/200326094579917/?ref=br_rs)

- Pomáhejme si pomáhat (ledasco):  
<https://www.facebook.com/groups/1351833804991812/>
- Šijeme roušky Budějice  
[https://www.facebook.com/events/1025922041141563/?notif\\_t=plan\\_reminder&notif\\_id=1584266401587480](https://www.facebook.com/events/1025922041141563/?notif_t=plan_reminder&notif_id=1584266401587480)
-