

Что такое коронавирусная болезнь 2019 (COVID-19): изготовление тканевой маски для лица

Маска для лица может помочь предотвратить распространение вируса COVID-19. CDC рекомендует, чтобы люди носили маску для лица в общественных местах. Во время чрезвычайной ситуации в области общественного здравоохранения медицинские маски резервируют для работников здравоохранения. Но вы можете сделать собственную маску для лица из ткани. Вы можете сделать ее из банданы, футболки или другой вещи.

Как тканевая маска для лица помогает предотвратить распространение COVID-19

Тканевая маска для лица может помочь предотвратить распространение вирусов. CDC рекомендует носить маски для лица в общественных местах, где трудно поддерживать социальную дистанцию, например, в продуктовых магазинах или аптеках, особенно в районах, где распространяется вирус. Маска ограничивает поток капель из вашего рта и носа, когда вы дышите. Это означает, что люди, которые уже инфицированы, но еще не знают об этом, могут помочь предотвратить передачу вируса другим.

Не надевайте тканевую маску для лица:

- Детям младше 2 лет.
- Человеку, испытывающему трудности с дыханием.
- Человеку, который без сознания или не может снять собственную маску.

Использование тканевой маски для лица

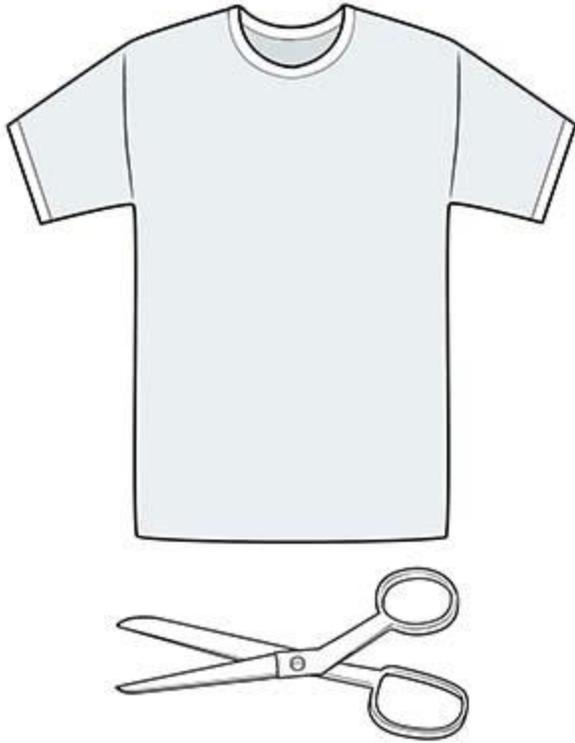
Тканевая маска для лица должна плотно прилегать к лицу, без зазоров. В идеале она должна иметь несколько слоев ткани и должна оставаться на месте за счет завязок вокруг шеи и головы или за счет ушных петель. Она не должна вам мешать нормально дышать. Надевайте маску, когда выходите на улицу. Вы все равно должны находиться в 6 футах (2 метрах) от других людей и пользоваться дезинфицирующим средством для рук, когда выходите из дома.

Когда вы снимаете маску, делайте это осторожно. Не касайтесь глаз, носа или рта. Вешайте маску на крючок или кладите ее в назначенное место. Мойте руки после прикосновения к ней.

Постирайте маску после нескольких коротких использований, одного длительного использования или если она намочнет. Стирайте ее чаще при необходимости. Можно стирать ее в стиральной машине. Или вы можете постирать ее вручную водой с мылом. Убедитесь, что она полностью высохла, прежде чем надевать.

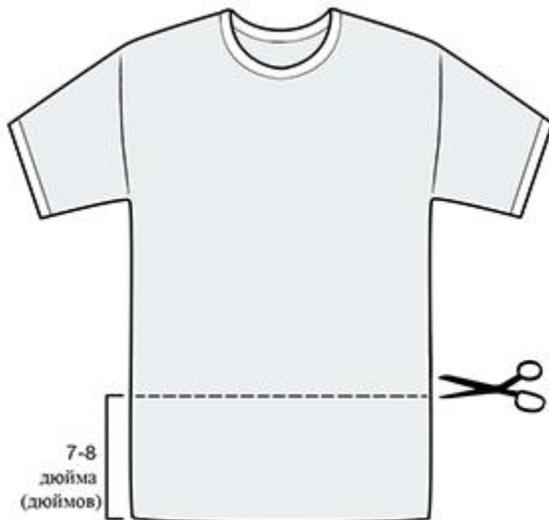
Как просто сделать маску из футболки

Это простая маска. Она состоит лишь из одного слоя ткани. Это означает, что ее защитные свойства будут не такими высокими. Но это лучше, чем не использовать маску.

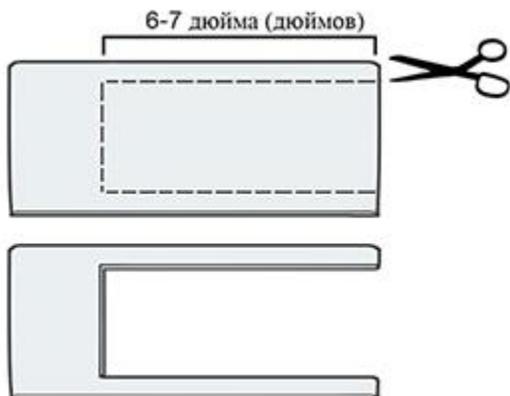


Вам понадобится:

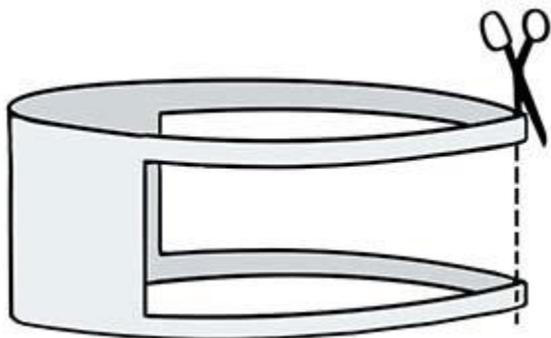
- Футболка, которую можно разрезать
- Ножницы



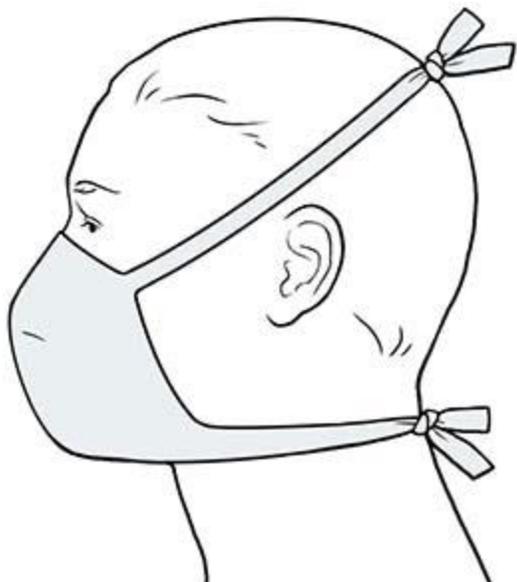
Шаг 1. Обрежьте нижние 7 - 8 дюймов (17 - 20 см) футболки.



Шаг 2. Положите этот кусок ткани на плоскую поверхность. Вырежьте прямоугольник примерно на 6 - 7 дюймов (15 - 17 см) в поперечнике, оставив тонкие полоски ткани над и под прямоугольником. Этого достаточно, чтобы покрыть ваше лицо, плюс даст вам 2 завязки.



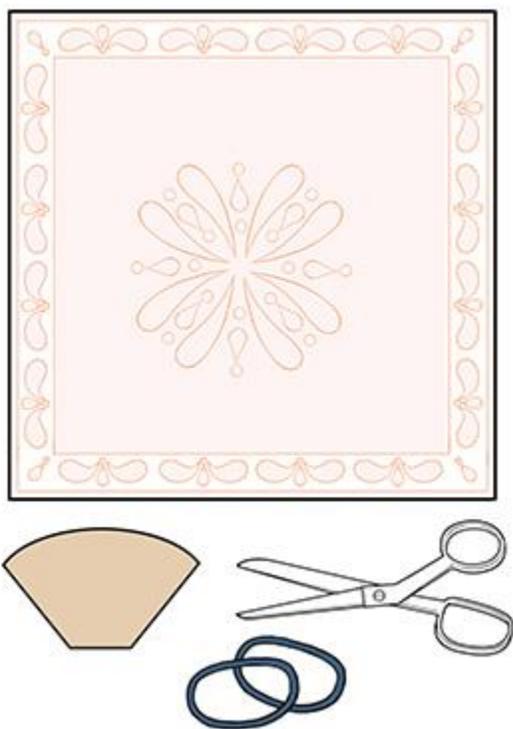
Шаг 3. Разрежьте каждую из 2 завязок прямо посередине. Таким образом, вы сможете связать завязки на шее и голове. Маска готова!



Шаг 4. Чтобы надеть маску, завяжите 1 комплект завязок на шее, а второй - на верхней части затылка. Завяжите их так, как вам удобно. Убедитесь, что маска прилегает плотно, но при этом вам удобно дышать.

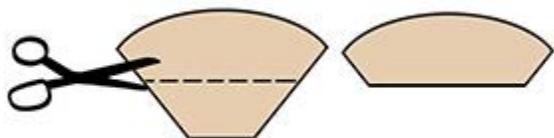
Как сделать многослойную маску из банданы или шарфа

Эта маска состоит из нескольких слоев ткани. И она содержит бумажный фильтр, чтобы обеспечить больше защиты.

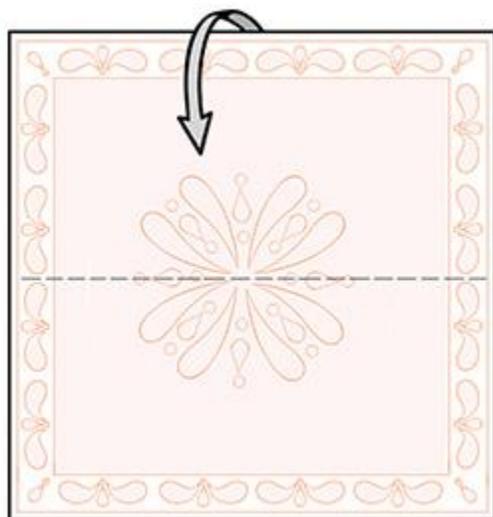


Вам понадобится:

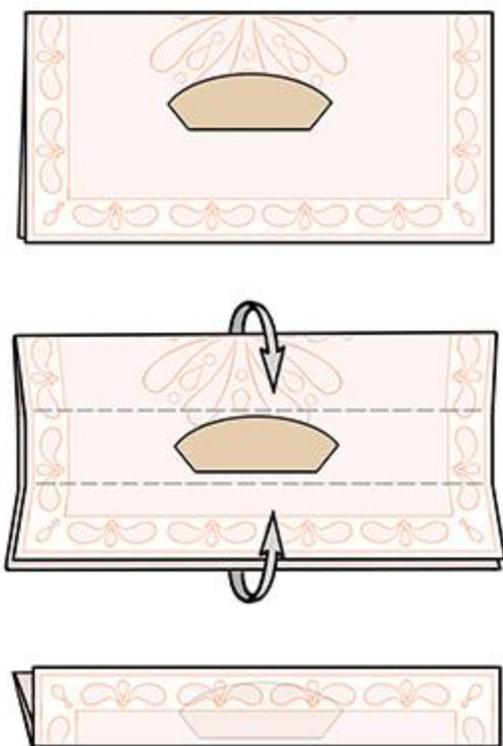
- 1 бандана или квадратный кусок другой хлопчатобумажной ткани (20 x 20 дюймов (50 x 50 см))
- 1 конический кофейный фильтр
- 2 резинки или ленты для волос
- Ножницы



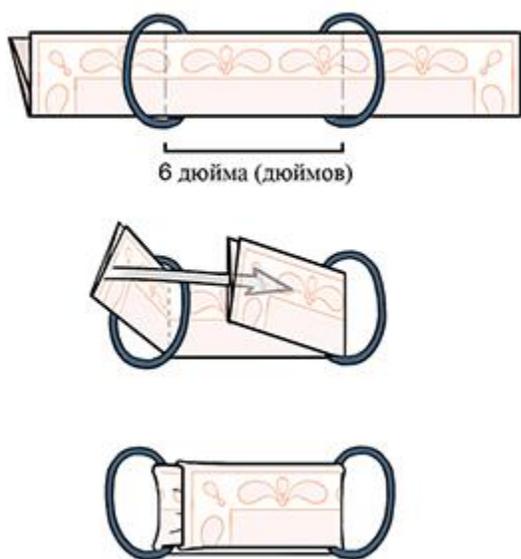
Шаг 1. Разрежьте конический кофейный фильтр пополам, от стороны к стороне. Вы будете использовать только верхнюю половину.



Шаг 2. На плоской поверхности сложите бандану или квадратный кусок другой ткани пополам, чтобы получился прямоугольник.



Шаг 3. Поместите верхний срез кофейного фильтра в середине прямоугольника ткани по длине. Затем равномерно положите ткань поверх кофейного фильтра. Сложите сверху вниз и снизу вверх, чтобы сформировать длинный, тонкий прямоугольник.



Шаг 4. Возьмите 2 резинки или ленты для волос. Протяните один конец тонкого прямоугольника ткани через одну резинку, а другой конец - через вторую резинку. Затем равномерно сложите концы ткани, чтобы они встретились в центре. Маска готова!



Шаг 5. Теперь наложите сложенную ткань на нижнюю часть лица. Натяните резинки на уши. Отрегулируйте маску так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок. Кофейный фильтр должен покрывать ваш рот. Убедитесь, что маска прилегает плотно, но при этом вам удобно дышать.

Как сшить маску для лица из многослойной ткани

Чтобы узнать, как сшить маску для лица из многослойной ткани, обратитесь к [указаниям CDC](#).

Дата последнего изменения: 10 апреля 2020 года