

# Sakit na Dulot ng Coronavirus 2019 (COVID-19): Paggawa ng Face Mask na Gawa sa Tela

Makatutulong ang face mask sa pag-iwas ng pagkalat ng COVID-19 virus. Ipinapayo ng CDC sa mga tao na magsuot ng face mask na gawa sa tela sa pampublikong lugar. Sa panahon ng emergency sa pampublikong kalusugan, kailangang ireserba ang mga pangmedikal na face mask para sa mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan. Ngunit maaari kang gumawa ng sarili mong face mask na gawa sa tela. Magagawa mo ito gamit ang isang bandana, T-shirt, o ibang tela.

## Paano tumutulong ang face mask na gawa sa tela na maiwasan ang COVID-19

Makatutulong ang face mask na gawa sa tela na maiwasan ang pagkalat ng mga virus. Ipinapayo ng CDC na magsuot ng mga face mask na gawa sa tela sa publiko kung saan mahirap mapanatili ang social distancing o paglayo sa kapwa, tulad ng sa mga tindahan ng grocery o botika, lalo na sa mga lugar kung saan kumakalat ang virus. Pinipigilan ng mask ang mga patak mula sa iyong bibig at ilong kapag humihinga ka. Nangangahulugan ito na ang mga taong maaaring mayroon nang virus ngunit hindi pa alam ito ay makatutulong upang maiwasang maipasa ito sa iba.

Huwag pagamitin ng face mask na gawa sa tela ang:

- Isang batang wala pang 2 taong gulang
- Isang taong nahihirapang huminga
- Isang taong walang malay o hindi makapagtanggag ng sarili nilang mask.

## Paggamit ng iyong face mask na gawa sa tela

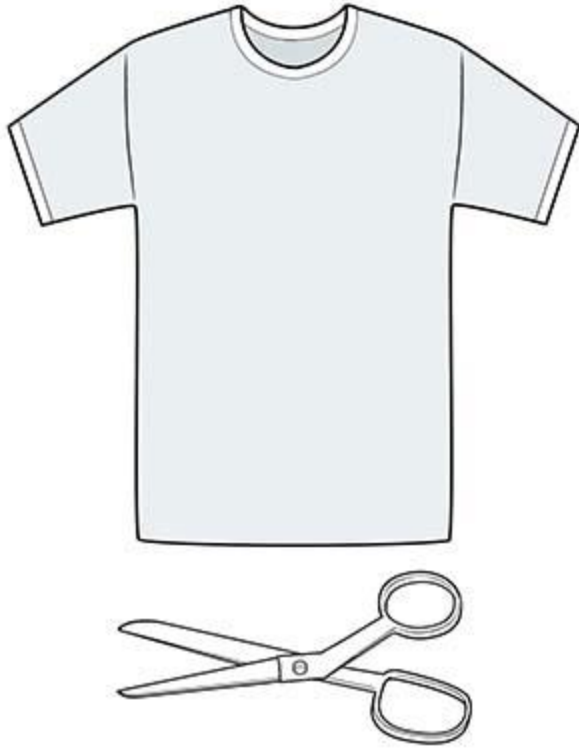
Dapat lapat na lapat sa iyong mukha ang face mask na gawa sa tela, nang walang siwang. Pinakamainan na dapat mayroon itong maraming patong ng tela at dapat manatiling nakalapat na may tali sa paligid ng iyong leeg at ulo, o may mga silo sa tainga. Dapat nitong hayaang makahinga ka nang normal. Isuot ang mask kapag ikaw ay lalabas sa publiko. Dapat ka pa ring manatiling 6 na talampakan ang layo mula sa ibang tao at gumamit ng hand sanitizer kapag nasa labas.

Kapag inaalis mo ang face mask, gawin ito nang maingat. Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig. Isabit ang mask sa isang kawit o ilagay ito sa itinalagang lugar. Hugasan ang iyong mga kamay matapos itong hawakan.

Hugasan ang iyong mask matapos ang maraming maiikling paggamit, 1 matagal na paggamit, o kung ito ay nabasa. Hugasan ito nang madalas kung kinakailangan. Maaari mo itong labhan sa washing machine. O maaari mo itong labhan nang mano-mano sa sabon at tubig. Siguraduhing ito ay ganap nang tuyo bago mo isuot.

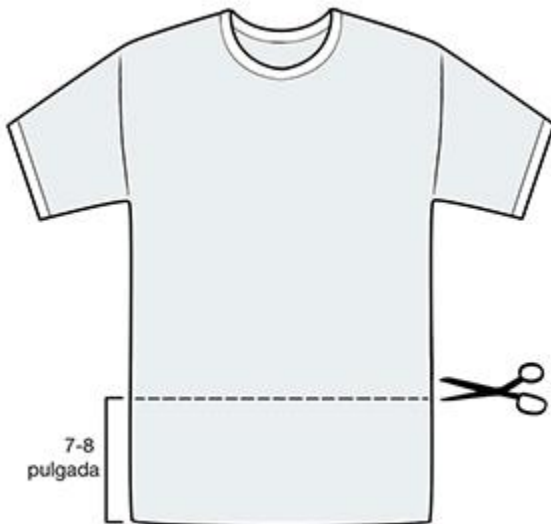
## Paano gumawa ng madaling maskara gamit ang T-shirt

Ito ay isang simpleng mask. Ito ay 1 patong ng tela lamang. Nangangahulugan ito na maaaring kakaunti ang proteksyon. Ngunit ito ay mas mainam kaysa sa hindi paggamit ng mask.

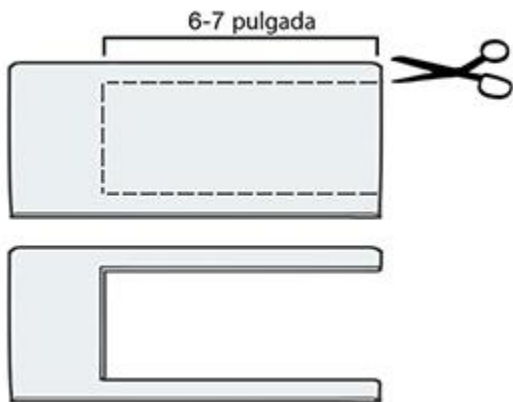


Kakailanganin mo ang:

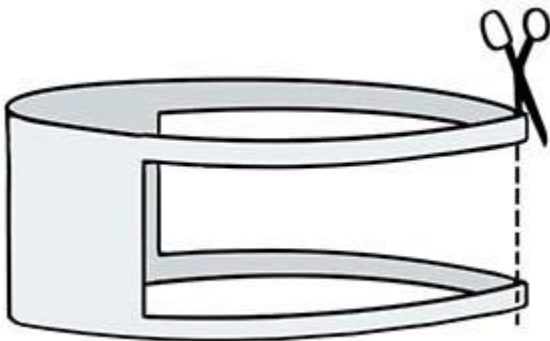
- Isang T-shirt na maaari mong gupitin
- Gunting



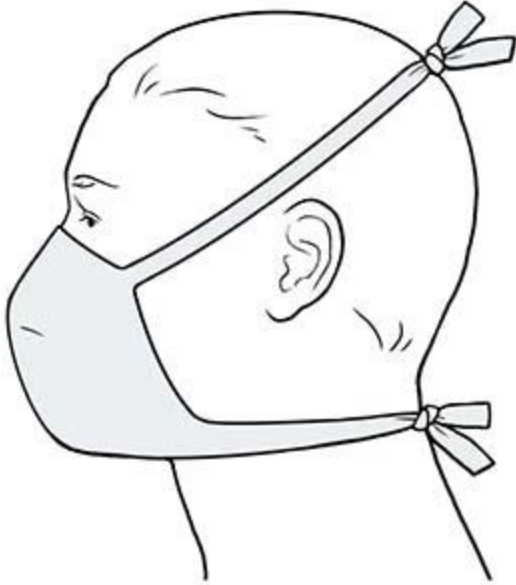
Hakbang 1. Gupitin ang ilalim ng T-shirt nang 7 hanggang 8 pulgada.



Hakbang 2. Hawakan nang pantay ang piraso ng telang iyon. Gumupit ng isang parihaba mula rito halos 6 hanggang 7 pulgada sa magkabilang panig, nag-iiwan ng manipis na piraso ng tela sa itaas at sa ibaba ng parihaba. Mag-iiwan ito ng sapat na tela upang masakop ang iyong mukha, at bibigyan ka ng 2 strap.



Hakbang 3. Gupitin ang bawat isa sa 2 strap sa mismong gitna. Upang maaari mong itali ang mga strap sa likod ng iyong leeg at ulo. Ito ang iyong mask.



Hakbang 4. Upang ilagay ang mask, itali ang 1 set ng mga strap sa paligid ng iyong leeg at ang pangalawa ay sa paligid ng itaas na likod ng iyong ulo. Itali ang mga ito sa haba na pinakamagagamit mo. Siguraduhing lapat na lapat ang mask, ngunit maaari ka pa ring huminga nang maginhawa.

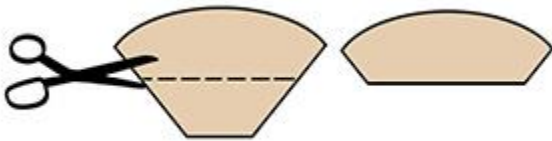
### **Paano gumawa ng mask na itinuping bandana o scarf**

Ang mask na ito ay may maraming patong ng tela. At ginagamitan ito ng papel na filter upang magbigay ng higit pang proteksyon.

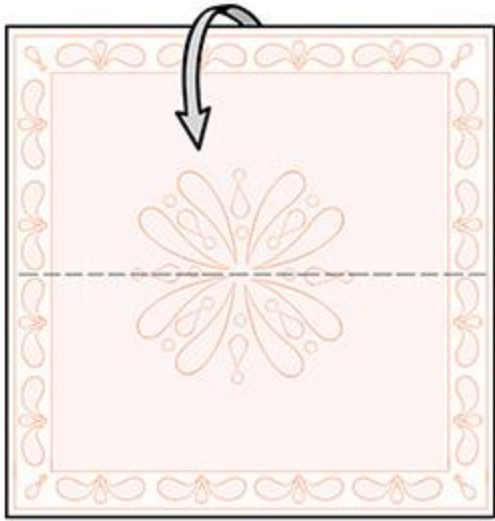


Kakailanganin mo ang:

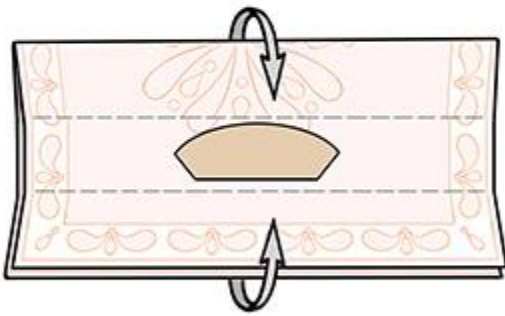
- 1 bandana o iba pang parihabang tela (20 pulgada x 20 pulgada)
- 1 cone ng filter ng kape
- 2 goma o mga panali sa buhok
- Gunting



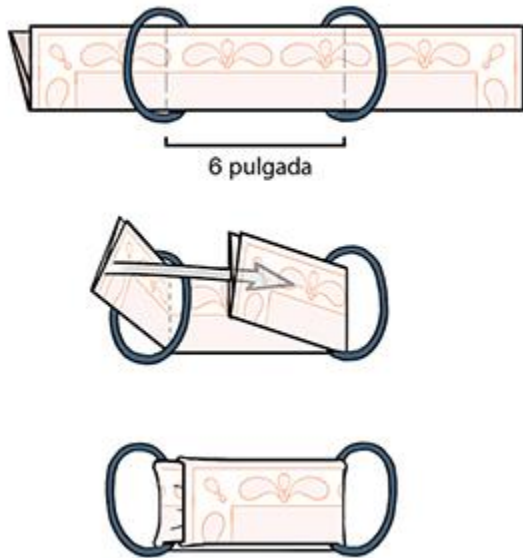
Hakbang 1. Gupitin ang cone ng filter ng kape sa kalahati, gilid sa gilid. Gagamitin mo lamang ang itaas na bahagi.



Hakbang 2. Sa isang patag na ibabaw, itupi ang bandana o iba pang parisukat na tela nang kalahati upang makagawa ng isang parihaba.



Hakbang 3. Ilagay ang nagupit na filter ng kape sa gitna ng telang parihaba, pahaba. Pagkatapos ay itupi ang tela nang pantay-pantay sa ibabaw ng filter ng kape. Itupi nang pababa ang itaas na bahagi at itupi nang pataas ang ibabang bahagi, upang makabuo ng mahaba at manipis na parihaba.



Hakbang 4. Kuhanin ang 2 goma o panali sa buhok. Hilahin ang 1 dulo ng manipis na telang parihaba sa pamamagitan ng 1 goma, at ang kabilang dulo sa pamamagitan ng pangalawang goma. Pagkatapos ay itupi ang mga dulo ng tela nang pantay-pantay upang magtagpo sa gitna. Ito ang iyong mask.



Hakbang 5. Ilagay ngayon ang nakatiklop na tela sa ibabang bahagi ng iyong mukha. Hilahin ang bawat goma sa ibabaw ng bawat isa ng iyong mga tainga. Ayusin ang mask upang natatakpan nito ang iyong ilong, bibig, o baba. Dapat nasa ibabaw ng iyong bibig ang filter ng kape. Siguraduhing lapat na lapat ang mask, ngunit maaari ka pa ring huminga nang maginhawa.

## **Paano manahi ng face mask na gawa sa magkakapatong na tela**

Upang malaman kung paano manahi ng face mask na gawa sa magkakapatong na tela, tingnan ang [mga tagubilin mula sa CDC](#).

*Petsa nang huling binago: 4/10/2020*