

ЯК ЗРОБИТИ ЗАХИСНУ МАСКУ СВОЇМИ РУКАМИ: ПРОФІЛАКТИКА КОРОНАВІРУСУ

Марлева маска

Найпопулярніший та найпростіший варіант виготовлення захисних масок вдома.

Що тобі потрібно:

- Марля 90х60 см
- Вата 15х15, товщиною 1 см
- Ножиці
- Голка та нитка

Як виготовити:

1. Нам потрібно шматочок марлі 90х60 см та ще дві смужечки від неї. Це буде основа та зав'язки.
2. На марлю кладемо шматочок вати 15х15 см, товщиною близько 1 см. Якщо вати буде менше, то шанс того, що маска тебе не захистить, буде вищим.
3. По бокам марлі кладемо дві смужки, які слугуватимуть нашими зав'язками.
4. Загортаємо вату в марлю кілька разів. Бажано не менше 5.
5. Беремо голку з ниткою та зшиваємо всі краї, щоб вата не випадала.
6. Маємо готову захисну маску своїми руками.

Варто пам'ятати, що марлеві маски, так як і звичайні медичні, не можна носити більше 3 годин. Знімати їх потрібно обережно за пов'язки.

Такі маски можна використовувати повторно, але після того, як їх випрали та прогладили гарячою праскою.

Тканинна маска

Другим способом є тканинна маска. Її можна зробити досить швидко у домашніх умовах.

Що потрібно:

- Будь-яка тканина з хлопку

- Шпагат або резинка

Як виготовити:

1. Тканину прогладити праскою.
2. Вирізаємо прямокутник 72x18 та ділимо його на шість однакових відрізків
3. Відміряємо від шпагату або резинки 18-20 см
4. Зв'язуємо два кінці, щоб утворилось коло
5. Згортаємо маску кілька разів навколо шпагату або резинки, щоб вийшов прямокутник 12x18. Варто звернути увагу, що шпагат має лежати по краях маски. Так ти зможеш закріпити маску за вухами.

Такий захист буде менш ефективним, ніж марлева пов'язка. Ти можеш додатково покласти всередину вату. Проте, як і всі маски, не зможеш носити її довгий час.

Обов'язково потрібно змінювати, прати та піддавати термічній обробці.

Паперова маска

якщо в тебе немає ні марлі, ні вати, ні тканини, ти можеш зробити паперову маску. Вона захищає дещо гірше, але все одно це краще, ніж нічого.

Що потрібно:

- Паперовий рушник
- 2 канцелярські резинки
- Степлер

Як виготовити:

1. Складаємо паперовий рушник гармошкою
2. Кладемо по краях резинки
3. Скріплюємо по боках степлером, щоб все трималось. Стежимо, щоб резинки не порвались.
4. Вигинаємо маску дугою таким чином, щоб вона змогла максимально захистити наше обличчя.

Такі маски можна носити найменше часу. Ти маєш її викинути у смітник як тільки вона намокає. Максимум її можна носити 30 хв.