

# Как изготовить маску за 5 минут?

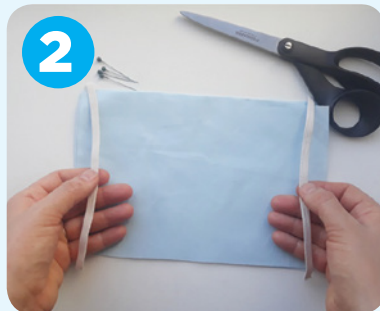
**Внимание! Самодельная маска для лица уменьшает распространение вируса только в том случае, если одновременно принимаются и другие превентивные меры: в случае болезни оставайтесь дома, держите дистанцию с другими людьми, выполняйте требования гигиены.**

## ПОНАДОБЯТСЯ:

- материал (например, очищающие тряпки, салфетки с микрофиброй, банное полотенце, наволочка с антимикробными свойствами или другой имеющийся дома материал)
- ножницы
- эластичная тесьма
- булавки
- швейная машинка



1 Отрежьте от ткани три кусочка размером 19 x 20 см.



2 Отрежьте от эластичной тесьмы две полоски длиной по 16 см.



3 С помощью булавок закрепите эти полоски по краям ткани так, чтобы они были между верхними слоями ткани.



4 Положите два других кусочка ткани на нижний кусочек и на полоски эластичной тесьмы. Прошейте по бокам (припуск на швы – 1 см), оставьте сбоку дырку.



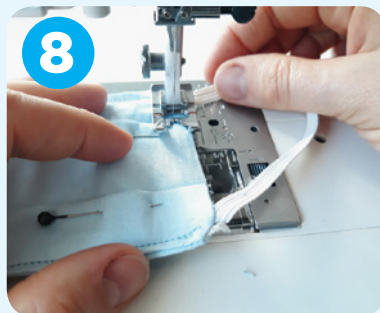
5 Выверните маску через дырку на правильную сторону. При необходимости прогладьте маску утюгом.



6 Сделайте складку в верхней части маски (глубина складки – 2 см) и зафиксируйте ее булавками.



7 Сделайте такую же складку и в нижней части маски.



8 Снова сшейте края маски на швейной машинке. Прогладьте маску, чтобы зафиксировать складки.



9 При надевании маски на лицо приоткрывайте складки.

## КАК НОСИТЬ САМОДЕЛЬНУЮ МАСКУ?

- Перед тем как надеть чистую маску на лицо, вымойте руки.
- Маска должна хорошо сидеть на лице – так, чтобы рот и нос были закрыты.
- Через маску должно быть комфортно дышать.
- Маска не должна быть влажной. Влажную маску следует менять каждые 2-3 часа в зависимости от выбранного материала. В случае постоянного использования в день расходуется в среднем около 4-5 масок.
- Если маска была спущена на подбородок, ее неоднократно поправляли руками, трогали или она стала влажной, следует заменить ее.
- После использования маски следует собирать в закрываемый пластиковый мешок, класть прямо в стиральную машину или выбрасывать в мусорный контейнер. Ни в коем случае нельзя оставлять использованную маску лежать.
- Если маска используется неоднократно, то после использования ее следует стирать в стиральной машине как минимум при 60 градусах, а после этого проглаживать утюгом или помещать в духовку, разогретую до 60 градусов.



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И ТЕХНИЧЕСКОГО НАДЗОРА