

Jak nosić nakrycie twarzy z tkaniny

Pokrycia twarzy powinny:

- przylegają ściśle, ale wygodnie do twarzy
- być zabezpieczone opaskami lub pętelkami na uszy
- obejmują wiele warstw tkaniny
- pozwalają oddychać bez ograniczeń
- można prać i suszyć w pralce bez uszkodzeń lub zmiany kształtu

CDC na domowych pokryciach twarzy

CDC zaleca noszenie tkaninowych nakryć twarzy w miejscach publicznych, w których inne środki dystansowania społecznego są trudne do utrzymania (np. Sklepy spożywcze i apteki), szczególnie w obszarach o znacznym zasięgu społecznym.

CDC zaleca także stosowanie zwykłych tkaninowych nakryć twarzy, aby spowolnić rozprzestrzenianie się wirusa i pomóc ludziom, którzy mogą mieć wirusa i nie wiedzą, że może go przekazać innym. Nakrycia twarzy wykonane z artykułów gospodarstwa domowego lub wykonane ze zwykłych materiałów w domu po niskich kosztach mogą być stosowane jako dodatkowy, dobrowolny środek zdrowia publicznego.

Nie należy nakładać zasłon na twarz małych dzieci w wieku poniżej 2 lat, każdego, kto ma problemy z oddychaniem lub jest nieprzytomny, obozwardniony lub w inny sposób nie może usunąć maski bez pomocy.

Zalecane materiałowe pokrycia twarzy nie są maskami chirurgicznymi ani respiratorami N-95. Są to dostawy krytyczne, które muszą być nadal zastrzeżone dla pracowników służby zdrowia i innych osób udzielających pierwszej pomocy medycznej, zgodnie z zaleceniami aktualnych wytycznych CDC.

Czy tkaniny powinny być regularnie prane lub w inny sposób czyszczone? Jak regularnie?

Tak. Powinny być rutynowo myte w zależności od częstotliwości używania.

W jaki sposób można bezpiecznie sterylizować / czyścić ściereczkę?

Do prawidłowego umycia osłony twarzy wystarczy pralka.

Jak bezpiecznie usunąć zużyty materiałowy pokrowiec na twarz?

Osoby powinny uważać, aby nie dotykać oczu, nosa i ust podczas zdejmowania zakrycia twarzy i myć ręce natychmiast po zdjęciu.

Instrukcje szycia i bez szycia

Szyte pokrycie twarzy tkaniny

Materiały

Dwa prostokąty z bawełny o wymiarach 10 x 6 cali

Dwa 6-calowe elementy elastyczne (lub gumki, sznurek, paski tkaniny lub opaski do włosów)

Igła i nić (lub szpilka bobby)

Nożyce

Maszyna do szycia

Instrukcja

1. Wytnij dwa prostokąty bawełniane o wymiarach 10 na 6 cali. Używaj ciasno tkanej bawełny, takiej jak pikowana tkanina lub bawełniane prześcieradła. T-shirt będzie działał w mgnieniu oka. Ułóż dwa prostokąty; uszyjesz maskę, jakby to był pojedynczy kawałek tkaniny.
2. Złóż długie boki $\frac{1}{4}$ cala i rąbek. Następnie złóż podwójną warstwę materiału na długości $\frac{1}{2}$ cala wzdłuż krótkich boków i zszyj w dół.
3. Przeciągnij gumkę o długości 6 cali i szerokości $\frac{1}{8}$ cala przez szerszy brzeg po każdej stronie maski. To będą pętle na uszy. Przeciągnij dużą igłę lub bolec. Zawiąż mocno końce. Nie masz gumki? Użyj opasek do włosów lub elastycznych opasek na głowę. Jeśli masz tylko sznurek, możesz wydłużyć krawaty i zawiązać maskę za głowę.
4. Delikatnie pociągnij gumkę, aby węzły były schowane wewnątrz rąbka. Zbierz boki maski na gumce i dopasuj, aby maska pasowała do twarzy. Następnie bezpiecznie zszyj gumkę na miejscu, aby się nie ześlizgnęła.

Koszulka z krótkim krojem na twarz (bez metody szycia)

Materiały

podkoszulek

Nożyce

Nakrycie twarzy chustką (bez metody szycia)

Materiały

Bandana (lub kwadratowa bawełniana ściereczka około 20 "x 20")

Filtr do kawy

Gumki (lub opaski do włosów)

Nożyczki (jeśli tniesz własną szmatkę)