

Данный документ содержит инструкции по использованию одноразовых масок и/или тканевых повязок для лица (самодельных масок). Изделия, описанные в этом документе, отличаются от хирургических масок или респираторов стандарта N95, предназначенных для медицинских работников на передовой борьбы с заболеванием: врачей, медсестёр, фельдшеров, сотрудников скорой помощи и других специалистов, оказывающих помощь больным.

Одноразовые и самодельные маски

Руководство для агентств АКДН, Национальных рабочих групп и Национальных советов

Каждый человек должен:

- носить одноразовую маску или тканевую повязку для лица в общественных местах, когда невозможно соблюдать минимальную дистанцию в 1,5 метра (например, в продуктовых магазинах);
- помнить, что ношение маски не защитит вас от заражения COVID-19, но может предотвратить заражение вами других людей;
- помнить, что маска не отменяет необходимости мытья рук с использованием мыла, физического дистанцирования и ограничения прикосновений к лицу (так как большая часть лица всё ещё остается открытой, например, глаза);
- следовать приведённым ниже инструкциям, чтобы ограничить риск заражения и правильно использовать маску.

● КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ ОДНОРАЗОВУЮ МАСКУ?

- Используйте маску, закрывающую нос и подбородок, которая плотно прилегает к лицу.
- Прежде чем надевать маску, убедитесь, что она чистая.
- Вымойте руки с мылом.
- Брать маску следует за петли для ушей, если таковые имеются. Закрепите петли за ушами.
- Если у вашей маски есть завязки, разместите маску на уровне носа и надёжно свяжите концы завязок на затылке и за шеей.
- Натяните нижнюю часть маски на рот и подбородок.
- Маска не должна висеть на шее.
- Члены семьи или друзья не должны использовать одну и ту же маску.



● КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ ОДНОРАЗОВУЮ МАСКУ?

- Вымойте руки с мылом.
- Если у вашей маски есть петли, возьмитесь за них, осторожно поднимите и снимите маску.
- Если у вашей маски есть завязки, развяжите сначала нижнюю, а затем верхнюю завязку. Снимите маску с лица, удерживая завязки в руках. Не прикасайтесь к передней части маски.
- Выбросьте маску в мусорную корзину с крышкой.
- Если вы используете самодельную маску (тканевую повязку для лица), соблюдайте осторожность, не касайтесь глаз, носа и рта при снятии маски.
- Вымойте руки с мылом.



● КОГДА СЛЕДУЕТ ЗАМЕНЯТЬ ОДНОРАЗОВУЮ МАСКУ?

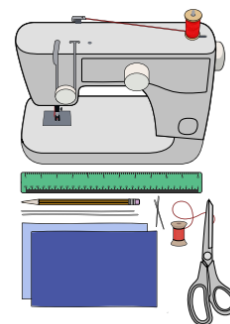
- Замените маску, если она влажная или заметно загрязнена.
- Используйте одноразовую маску не более 12 часов.
- Не переворачивайте маску другой стороной для повторного использования.
- Регулярно стирайте самодельные маски мылом.

Для изготовления самодельной маски воспользуйтесь инструкциями Центра по контролю и профилактике заболеваний США.

Как сшить тканевую маску

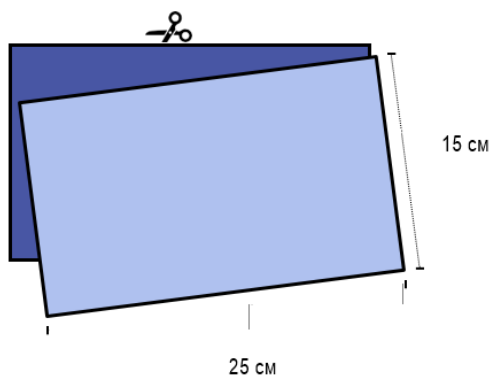
Материалы

- Две заготовки из хлопчатобумажной ткани прямоугольной формы (25 x 15 см).
- Две резинки длиной 15 см (также подойдёт тесёмка, полоска ткани или резинка для волос).
- Иголка с ниткой (или заколка для волос).
- Ножницы.
- Швейная машинка.

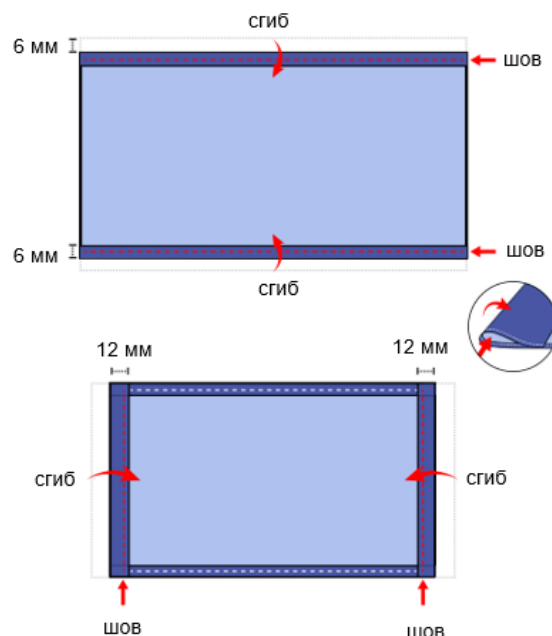


Инструкция

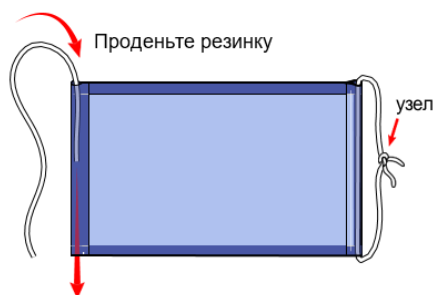
1. Вырежьте две полоски хлопчатобумажной ткани (25 x 15 см). Используйте плотный хлопок, например, хлопчатобумажные простыни. В крайнем случае можно использовать ткань футболки. Положите одну заготовку поверх другой. Маска будет выглядеть так, как будто она сделана из цельного куска ткани.



2. Загните верхний и нижний край по длинным сторонам на 6 мм и прошейте. Затем загните боковые края двух заготовок на 12 мм и прошейте их.

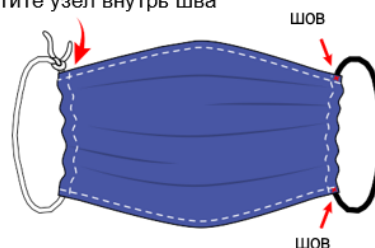


3. Пропустите резинку длиной 15 см и шириной 3 мм через подшитые боковые края заготовки (кулиски). Это будут ушные петли. Для того, чтобы пропустить резинку через кулиски, можно использовать иглу или заколку. Свяжите концы резинки. Если у вас нет швейной резинки, воспользуйтесь эластичным ободком или резинкой для волос. Если у вас есть только тесёмка, вы можете продеть её через кулиски и завязать концы на затылке.



4. Осторожно протяните резинку так, чтобы узлы оказались внутри кулиски. Стяните края маски и отрегулируйте так, чтобы было удобно её носить. Затем пришейте резинку к ткани, чтобы она не скользила.

Пропустите узел внутрь шва

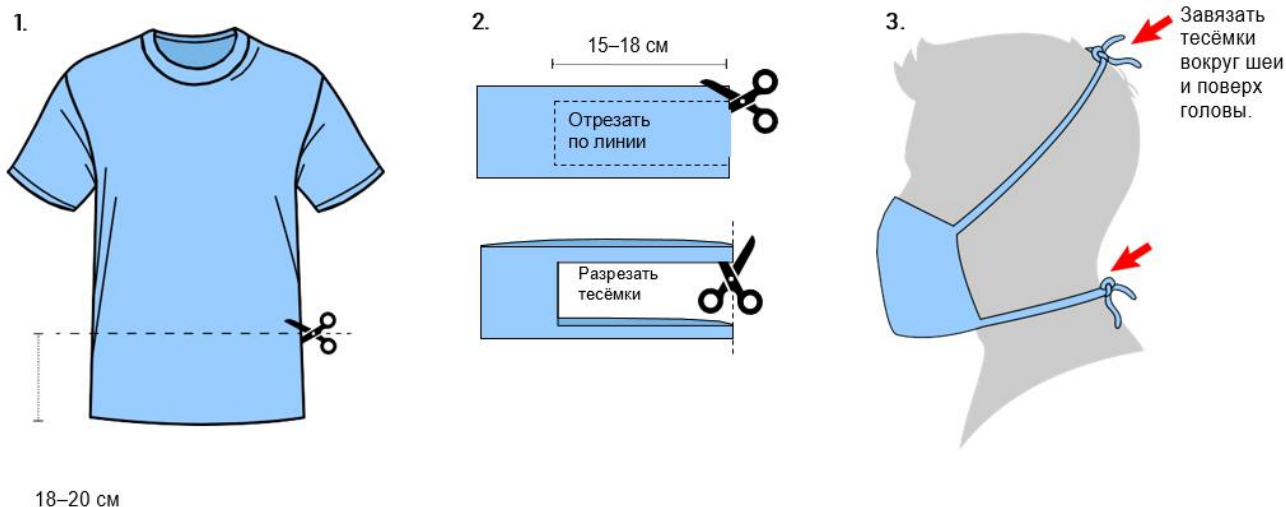


Быстрое изготовление маски из футболки (без шитья)

Материалы

- Футболка
- Ножницы

Инструкция



Маска-бандана (без шитья)

Материалы

- Бандана (или хлопчатобумажная ткань размером 50 x 50 см).
- Кофейный фильтр.
- Эластичные ободки (или резинки для волос).
- Ножницы (если вы будете вырезать заготовки из другой ткани).

Инструкция

