

## Использование тканевых лицевых покрытий, чтобы помочь замедлить распространение COVID-19

### Как носить тканевое лицевое покрытие

Тканевые лицевые покрытия должны:

- плотно прилегать, но удобно к боковой поверхности лица
- быть закреплены с помощью галстуков или ушных петель
- включать несколько слоев ткани
- позволяют дышать без ограничений
- быть в состоянии стирать и сушить в машине без повреждений или изменения формы

### Центр контроля и профилактики заболеваний рекомендует носить домашней тканевой маске для лица

Центр контроля и профилактики заболеваний рекомендует носить тканевые лицевые покрытия в общественных местах, где трудно поддерживать другие меры социального дистанцирования (например, в продуктовых магазинах и аптеках), особенно в районах, где существует значительная передача инфекции от сообщества.

Центр контроля и профилактики заболеваний также рекомендует использовать простые тканевые маски для лица, чтобы замедлить распространение вируса и помочь людям, у которых может быть вирус, и которые не знают о его передаче, другим. В качестве дополнительной добровольной меры общественного здравоохранения может использоваться тканевое лицевое покрытие, изготовленное из предметов домашнего обихода или изготовленное дома из обычных материалов по низкой цене.

Тканевые лицевые покрытия не следует наносить на детей младше 2 лет, также тех, у кого проблемы с дыханием, или кто находится без сознания, недееспособен или иным образом не может снять маску без посторонней помощи.

Рекомендуемые тканевые лицевые покрытия не являются хирургическими масками или респираторами N-95. Это критически важные запасы, которые должны и впредь быть зарезервированы для работников здравоохранения и других лиц, оказывающих первую медицинскую помощь, в соответствии с рекомендациями действующего руководства по профилактике заболеваний.

### Следует ли мыть или регулярно чистить тканевые лицевые покрытия? Как регулярно?

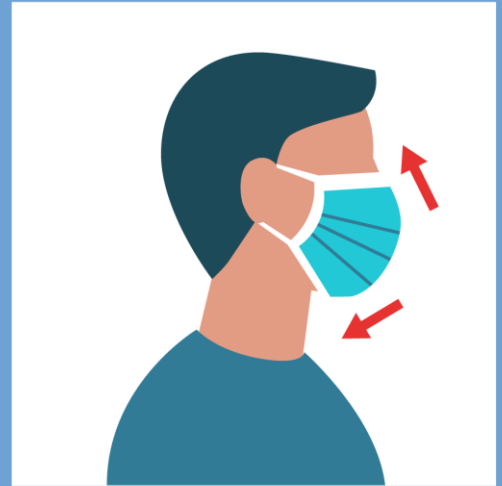
Да. Их следует регулярно мыть в зависимости от частоты использования.

### Как безопасно стерилизовать / очистить лицевое покрытие?

Стиральная машина должна быть достаточной для правильного мытья лица.

### Как безопасно удалить использованное лицевое покрытие?

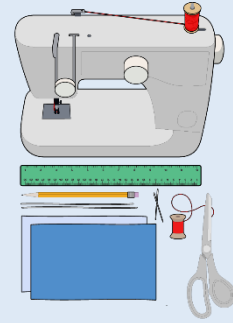
Люди должны быть осторожны, чтобы не прикасаться к своим глазам, носу и рту при снятии маски и мыть руки сразу после удаления.



## Лицевое покрытие из сшитой ткани

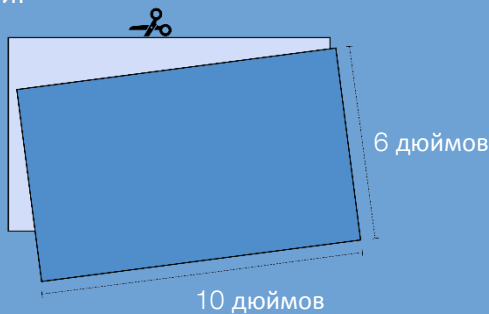
### Материалы

- Два 10" х6" прямоугольника из хлопчатобумажной ткани
- Два 6" кусочка резинки (или резиновые ленты, нитки, полоски ткани или резинки)
- Игла и нить (или заколка)
- Ножницы
- Швейная машина

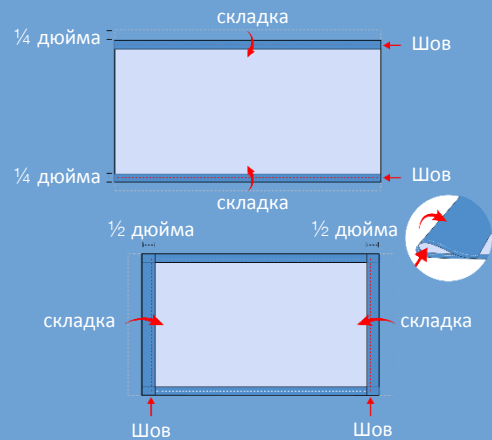


### Практическое занятие

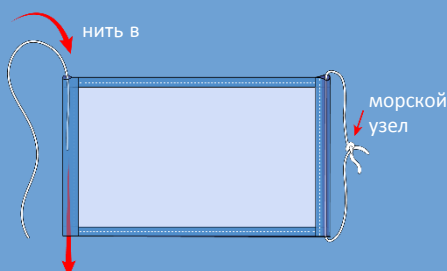
1. Вырежьте два прямоугольника размером 10 на 6 дюймов из хлопчатобумажной ткани. Используйте плотный хлопок, такой как стеганая ткань или простыни. Тенниска из ткани будет работать в крайнем случае. Сложите два прямоугольника; Вы будете шить маску, как будто это был один кусок ткани.



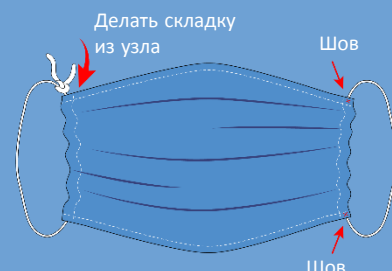
2. Сложите длинные стороны на ¼ дюйма и подол. Затем сложите двойной слой ткани на ½ дюйма вдоль коротких сторон и прошейте вниз.



3. Пропустите 6-дюймовую эластичную ленту шириной 1/8 дюйма через более широкий край с каждой стороны маски. Это будут ушные петли. Используйте большую иглу или заколку, чтобы продеть ее. Свяжите концы крепко. У вас нет резинки? Используйте резинки для волос или эластичные повязки на голову. Если у вас есть только веревка, вы можете сделать галстуки длиннее и завязать маску за головой



4. Осторожно потяните резинку, чтобы узлы были заправлены внутрь подола. Соберите стороны маски на резинке и отрегулируйте так, чтобы маска соответствовала вашему лицу. Затем надежно закрепите резинку, чтобы она не поскользнулась.

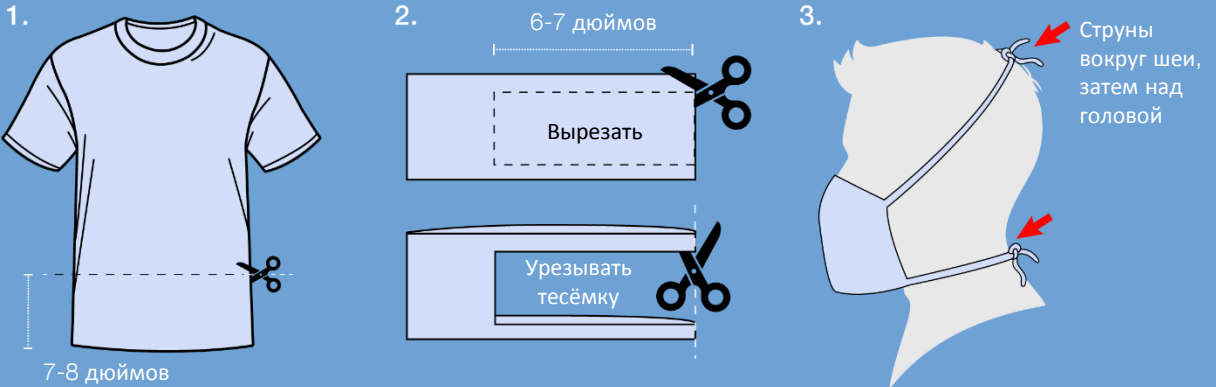


## Лицевое покрытие футболки быстрый рез (без пошива)

### Материалы

- Тенниска
- Ножницы

### Практикум



## Бандана для лица (без шитья)

### Материалы

- Бандана (или квадратная хлопчатобумажная ткань размером примерно 20 "x 20")
- Кофейный фильтр
- Резинки (или резинки для волос)
- Ножницы (если вы режете свою собственную ткань)

### Практикум

