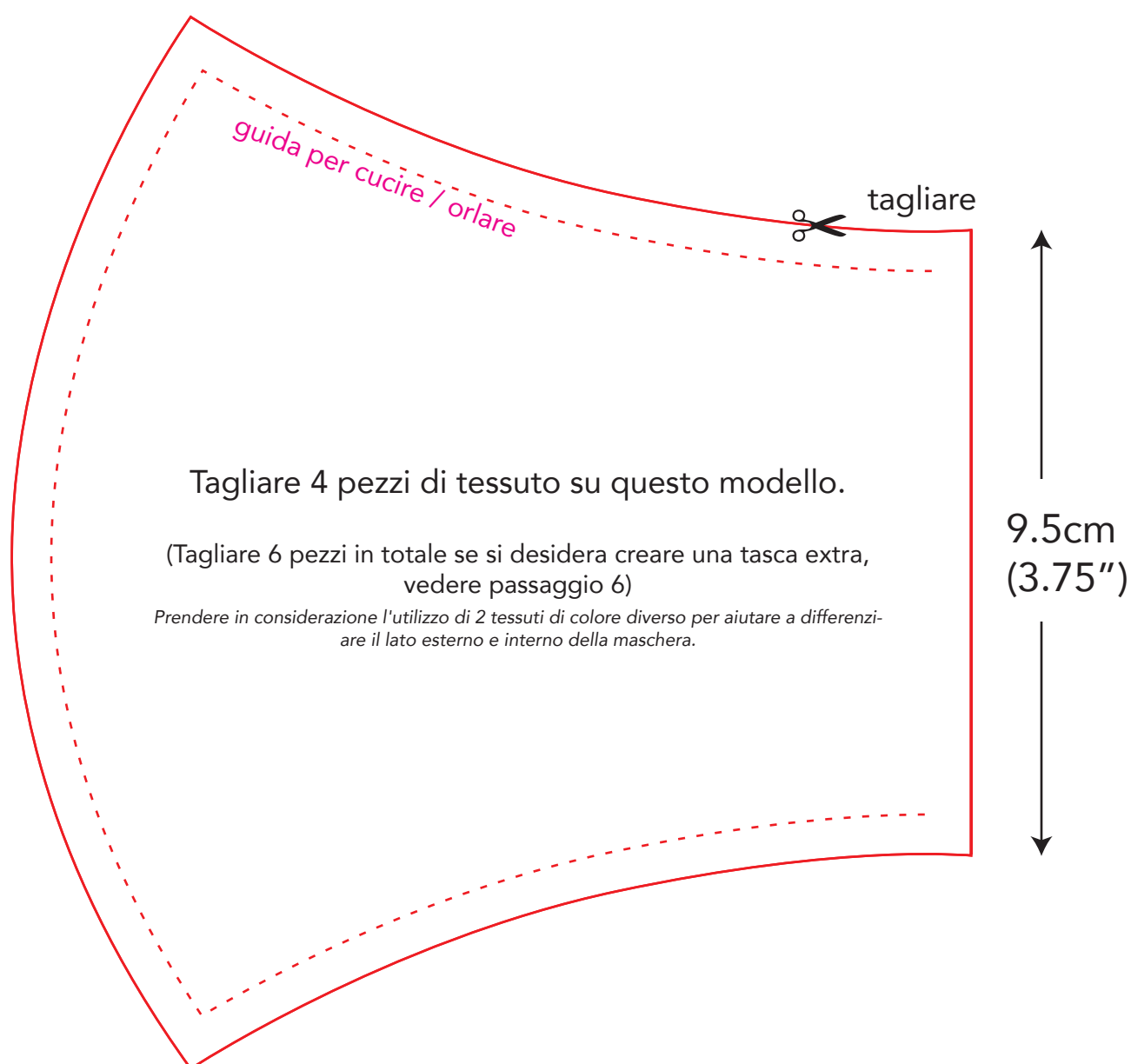


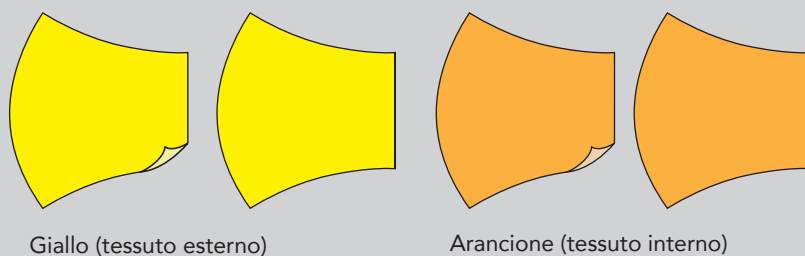
# MODELLO:

(stampare 1:1, attenzione a non stampare “adattare alla pagina”)



# Materiale

- ✔ Tessuto di cotone (prelavato)
- ✔ Elastico 44 cm (18") x 2 pezzi
- ✔ Macchina da cucire
- ✔ Spille



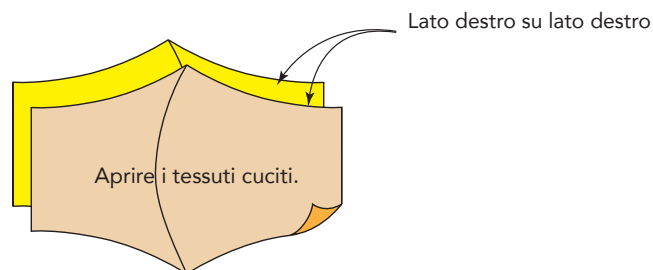
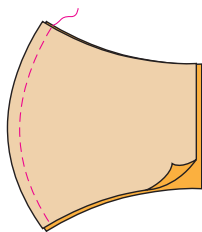
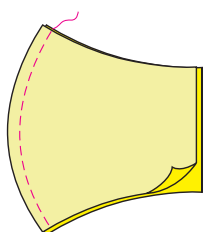
Giallo (tessuto esterno)

Arancione (tessuto interno)

1

Prelavare il tessuto per evitare che si restringa. Tagliare 4 pezzi di tessuto usando il modello di carta.

Prendere in considerazione l'utilizzo di 2 tessuti di colore diverso per aiutare a distinguere i lati esterno e interno della maschera.

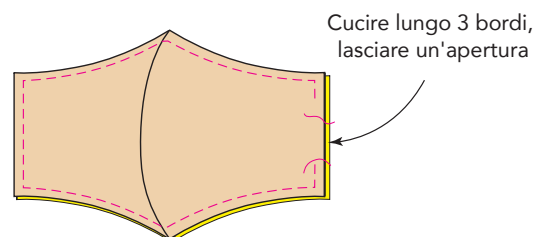


2

Far combaciare 2 pezzi di tessuto, lato destro con lato destro. Cucire i bordi della curva.

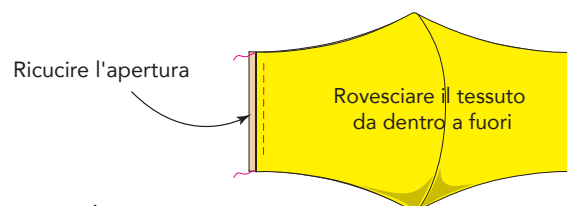
3

Aprire il tessuto cucito. Cucire lungo 3 bordi, lasciando uno spazio su un bordo.



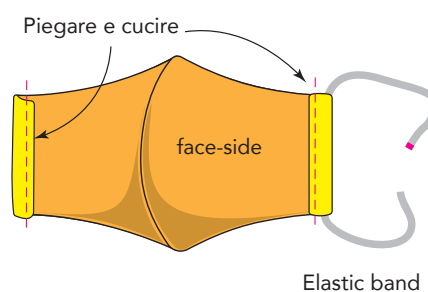
4

Capovolgere il tessuto usando lo spazio dell'apertura. Cucire l'estremità aperta.



5

Piegare i 2 bordi verticali e cucire. Inserire gli elastici negli anelli. Legare i cordoni Perché siano della giusta lunghezza per il tuo viso. Nascondere il nodo all'interno dell'anello. Lavare e asciugare la maschera. Subito pronta all'uso!

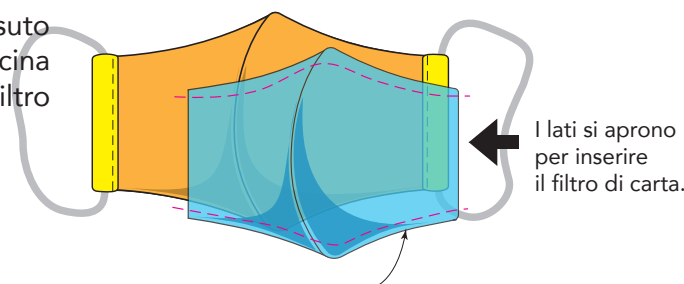


6

**Facoltativo:** considerare l'aggiunta di un pannello aggiuntivo all'interno tale da creare una tasca per l'inserimento del materiale filtrante. Orlare su tutti i bordi. Cucire lungo i bordi superiore e inferiore della maschera principale.

7

**Facoltativo:** inserire foglio di tessuto non tessuto sostituibile, salvietta, tovagliolo di carta da cucina per migliorare le proprietà filtranti. Sostituire il filtro e lavare frequentemente la maschera di stoffa.



Ci sono molti modi diversi per fare una maschera! Esplora, sviluppa e migliora. Condividi il tuo lavoro!

#makeamask #wewillbefine  
#fattiunamascherina #andràtuttobene

Facoltativo: fare 1 pannello di tessuto aggiuntivo, seguire il passaggio 1-2 e orlare tutti e i 4 bordi.

# Come creare da sé una mascherina lavabile

In Giappone è piuttosto comune usare mascherine fai-da-te.

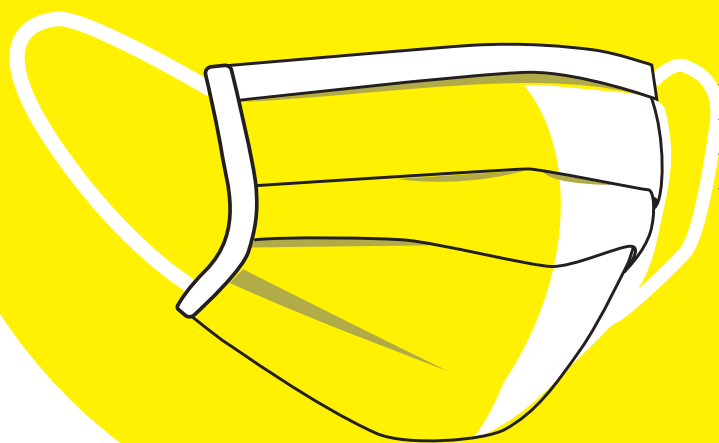
Le mascherine di stoffa non è detto che ti proteggano da qualsiasi malattia infettiva, né hanno ovviamente le certificazioni di quelle prodotte a livello industriale. Tuttavia, data l'attuale difficoltà a trovare mascherine usa e getta, vale comunque la pena di realizzarle da sé.

Se sai cucire, potresti fartene più di una per poterle lavare e asciugare comodamente senza rimanere mai senza. Oppure puoi farne altre da regalare ad amici o a chi non ha la possibilità di procurarsene. Ricorda in tal caso di dare loro istruzioni su come lavarle e sanificarle.

## Perché l'Asia adotta un protocollo diverso riguardo all'utilizzo delle mascherine?

Il momento attuale va al di là di quelle che sono le prassi dettate dalle varie culture.

Con la carenza di mascherine chirurgiche in atto, è ovvio che quelle disponibili vengano distribuite in primis al personale sanitario. In Asia, tuttavia, i medici e i governi consigliano a tutti l'utilizzo di mascherine. Alcune persone affette da COVID-19 possono infatti avere pochissimi sintomi nella fase iniziale della malattia o essere asintomatiche. Le mascherine riducono la possibilità di diffusione del virus quando si è contagiosi senza sapere di esserlo.



## E non scordarti di

- ✔ Lavare spesso le mani
- ✔ Mantenere le distanze di sicurezza
- ✔ Evitare di toccare naso, occhi, bocca

## Si prega di leggere:

✔ Questa mascherina può fornirti un certo livello di protezione da batteri comuni o altre malattie infettive, proprio come le comuni mascherine.

✔ È una buona alternativa in momenti di carenza di mascherine usa e getta, quando in molti non se le possono permettere o non riescono a procurarsene.

✔ Indossare una mascherina in tessuto adeguatamente pulita è preferibile a usare più volte mascherine usa e getta. (Le mascherine usa e getta già utilizzate sono terreno di coltura di batteri, **NON DOVREBBERO** essere lavate o riutilizzate.)

✔ Si può lavare ogni giorno. Lavarla con acqua e detersivo, farla bollire in acqua o metterla in ammollo in acqua e candeggina. Asciugarla all'aria e stirarla a vapore la disinfetterà ulteriormente. Una volta lavata, lasciarla asciugare perfettamente per prevenire la proliferazione di batteri.

✔ Se hai il raffreddore o una comune febbre da fieno, indossare una mascherina tranquillizzerà le persone con cui entri in contatto.

## Altri motivi per usare una mascherina fai da te...

✔ Questa mascherina può anche servire a scaldare e proteggere la gola d'inverno o quando ti trovi in un ambiente con aria condizionata molto forte.

✔ Le mascherine in tessuto sono più sostenibili e aiutano l'ambiente. Si producono meno rifiuti e si sprecano meno materiali e risorse.

## Mantieniti in buona salute e non perdere l'ottimismo!

#makeamask #wewillbefine #fattiunamascherina #andràtuttobene