Viseljünk szövetmaszkot a COVID-19 fertőzés terjedésének lelassítása érdekében

Hogyan viseljük a szövetből készült arcmaszkot?

A szövetmaszknak a következő kritériumoknak kell megfelelnie:

- biztosan, de kényelmesen illeszkedjen az arc vonalához,
- rögzíthető legyen megkötővel vagy fülre akasztható hurokkal,
- több szövetrétegből álljon,
- ne akadályozza a légzést,
- lehessen mosni és gépben szárítani anélkül, hogy az károsítaná vagy megváltoztatná a maszk alakját.



A CDC állásfoglalása a szövetmaszkokról

A CDC ajánlása szerint akkor javasolt közösségben szövetből készült arcmaszkot viselni, amikor nehéz megtartani a megfelelő távolságot egymástól (pl. élelmiszerboltban és gyógyszertárban), **különösen** azokon a helyeken, ahol a közösségi terjedés esélye számottevő.

A CDC azért is ajánlja az egyszerű szövetmaszkok viselését, mert ezek használatával csökkenthető a fertőzés terjedése, és azokat is segíti, akik már fertőzöttek lehetnek, és nem tudják magukról, hogy átadhatják másoknak. Egyszerű szövetmaszkokat a háztartásokban fellelhető anyagokból is készíthetünk, ami az alacsony előállítási költség mellett kiegészítő önkéntes közegészségügyi óvintézkedés.

Az arcmaszkokat nem szabad ráadni 2 éves kor alatt gyermekekre, vagy bárkire, akinek légzési problémája van, eszméletlen, értelmi sérült vagy nem képes levenni segítség nélkül.



Az itt ajánlott arcmaszkok nem sebészi vagy FFP maszkok. Az érvényben lévő CDC-irányelvek alapján a sebészi és FFP maszkok kulcsfontosságúak a koronavírus elleni harcban, azokat fenn kell tartani egészségügyi szakdolgozók és más, frontvonalban szolgálatot teljesítők számára.

Kell-e mosni vagy egyéb módon tisztítani az otthon készített szövetmaszkokat? Ha igen, milyen rendszerességgel?

Igen. A maszkokat a használat gyakoriságától függően, rutinszerűen kell mosógépben mosni.

Hogyan lehet tisztítani a szövetből készült arcmaszkot?

Az otthoni mosógép megfelelő az arcmaszkok megfelelő tisztán tartásához.

Hogyan kell biztonságosan levenni a már használt szövetmaszkot?

Legyen óvatos a maszk eltávolítása közben, nem szabad hozzáérni a szemhez, az orrhoz vagy a szájhoz, és utána rögtön kezet kell mosni.

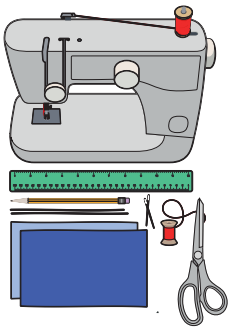
COVID1001.HU
koronavírus info

cdc.gov/coronavirus

Fordította: dr. Serly Julianna
Lektorálta: Szemők Ildikó,
dr. Szabad Zoltán

CS316353B 04/10/2020, 8:07 PM

Varrott szövetmaszkok

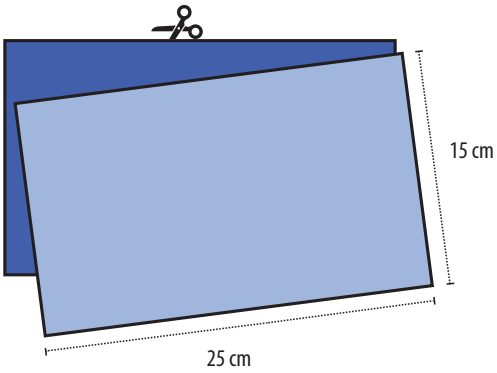


Anyagok

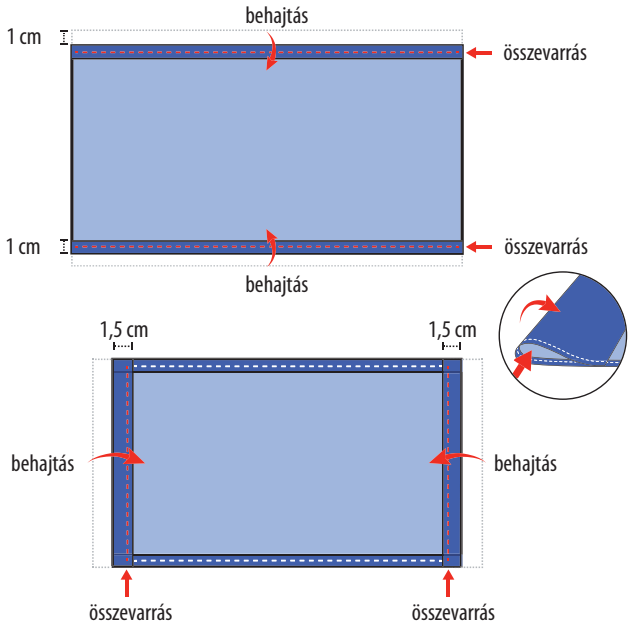
- Két 25x15 cm szövetanyag
- Két 15 cm rugalmas gumi (gumiszalag, madzag, szövetcsík vagy hajgumi)
- Tű és cérna (vagy hullámcsat)
- Olló
- Varrógép

Leírás

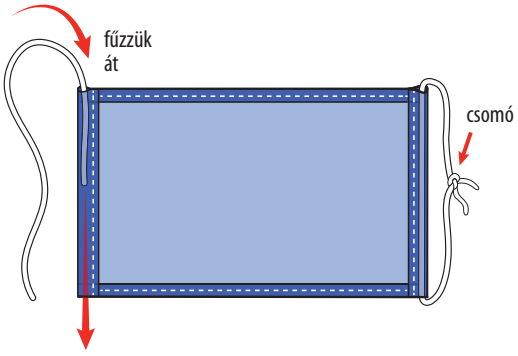
1. Vágjunk ki két 25*15 centiméteres téglalapot pamutból. Sűrűn szőtt pamutot használjunk, mint a paplan vagy a pamutlepedő. Ha minden kötél szakad, pólóanyagot is használhatunk. Tegyük egymásra a két téglalapot, és varrjuk össze egymással szembefordítva, mintha egyetlen anyaggal dolgoznánk.



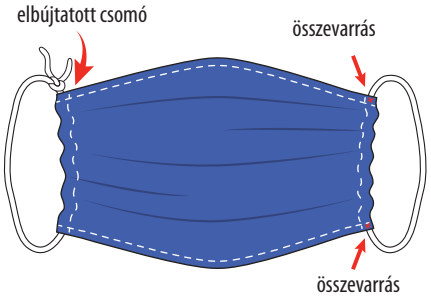
2. A hosszú oldalán szegjük be egy centiméterre a szegélytől. Ezután fordítsuk el a dupla rétegű anyagot, és másfél centiméterre a szegélytől varrjuk össze a rövidebb odalán.



3. A kb. 0,3-0,5 cm széles, 15 cm hosszú rugalmas anyagot futtassuk át az arcmaszk vastagabb szegélyén mindkét oldalon. Ez lesz a fülre akasztható hurok. Használjunk nagyobb tűt vagy hullámcsatot az áthúzáshoz. A végét jó szorosan kössük össze. Ha nincs rugalmas anyagunk, használjunk hajgumit. Ha csak szalagunk vagy cipőfűzőnk van, hagyjuk hosszabbra, és kössük meg a tarkónk mögött.



4. Óvatosan húzzuk meg a gumit, hogy a csomó belekerüljön a szegélybe. Fogjuk meg a maszkot a guminál fogva mindkét oldalon és igazítsuk az arcunkra. Ezután varrjuk a helyére a gumit, hogy ne tudjon elcsúszni.



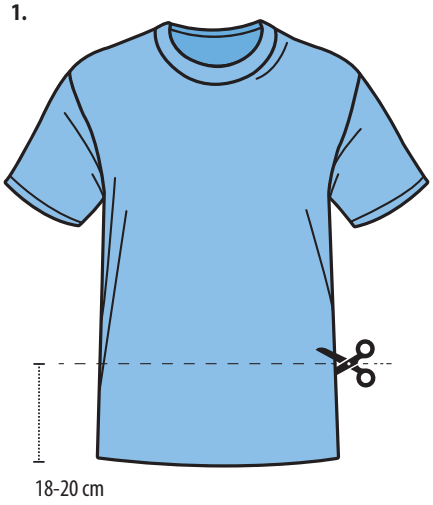
Gyors maszkkészítés pólóból (varrás nélküli módszer)

Anyagok

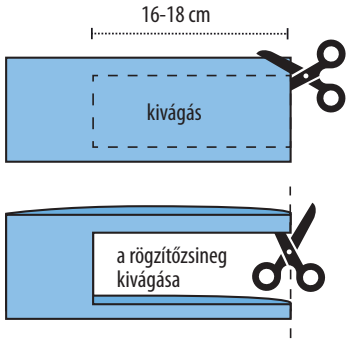
- Póló
- Olló

Leírás

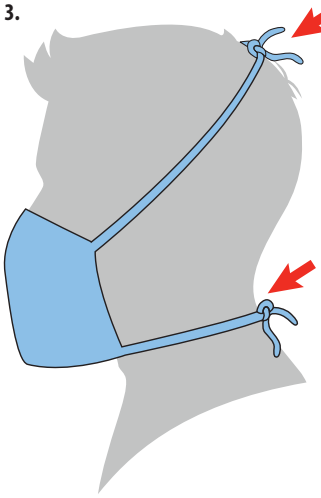
1.



2.



3.



A zsineg a nyakon, majd a fejtetőn.

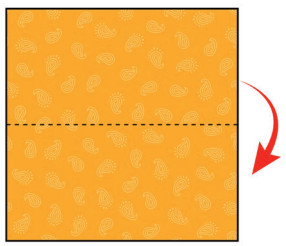
Gyors maszkkészítés kendőből (varrás nélküli módszer)

Anyagok

- Kendő (vagy vastag pamutanyag, kb. 50*50 cm)
- Gumikötelek (vagy hajgumi)
- Olló (ha a saját ruhánkból vágjuk ki)

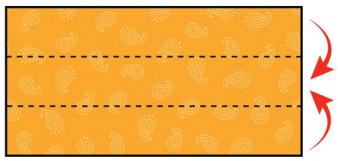
Leírás

1.



Hajtsuk félbe a kendőt.

2.



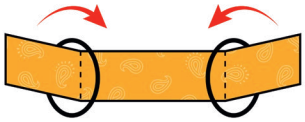
Hajtsuk le a tetejét. Hajtsuk fel az alját.

3.



A gumiköteleket vagy hajgumikat helyezzük egymástól 15 centis távolságban az anyagra.

4.



Fordítsuk be az oldalakat és rögzítsük egymáshoz.

5.



6.

