

## Jak zrobić maseczkę?

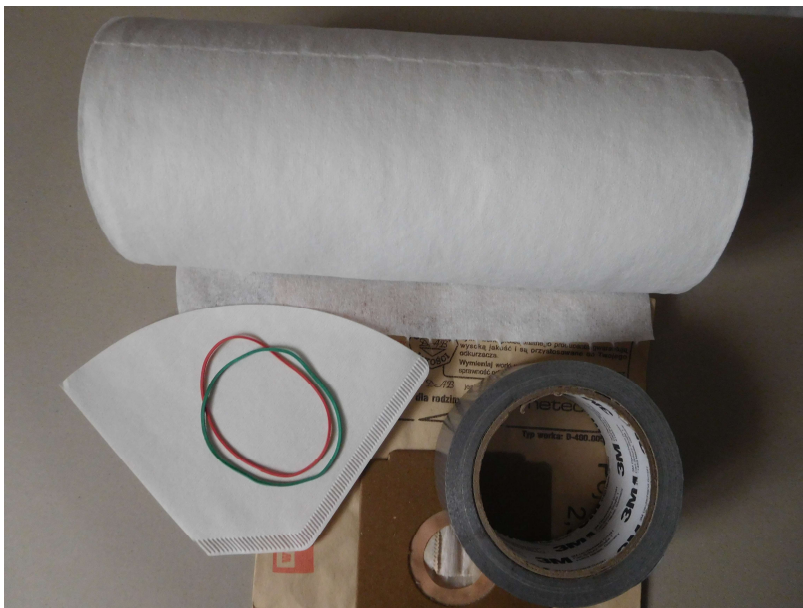
Eksperti WHO podpowiadają, jak należy korzystać z maseczek ochronnych:

- zakładając maseczkę dokładnie zakryj nią usta i nos, tak aby nie było żadnych szpar pomiędzy maseczką a twarzą,
- podczas noszenia maseczki nie dotykaj jej, a jeśli ci się to zdarzy, umyj ręce,
- zmień maseczkę na nową wtedy, kiedy poczujesz, że jest już mocno zawilgocona,
- po zdjęciu jednorazowej maseczki nie zakładaj jej ponownie, lecz od razu wyrzuć do zamkniętego pojemnika na śmieci,
- zdejmuj maseczkę zaczynając od zdjęcia zauszników i nie dotykaj jej zewnętrznej części, po czym umyj ręce.

Najlepszą ochronę zapewniają filtry HEPA (stosowane w oczyszczaczach powietrza oraz niektórych odkurzaczach) oraz worki do odkurzaczy. Można użyć filtrów do kawy, ale pod warunkiem, że zastosujemy co najmniej kilka warstw. Chustki czy szale nie zapewniają dostatecznej ochrony dróg oddechowych.

Do zrobienia maseczki jednorazowej potrzebne będą:

- ściereczki flizelinowe w rolce wysokości około 25 cm
- worek do odkurzacza lub filtr do kawy
- dwie gumki recepturki
- taśma klejąca, zszywacz lub dwa spinacze



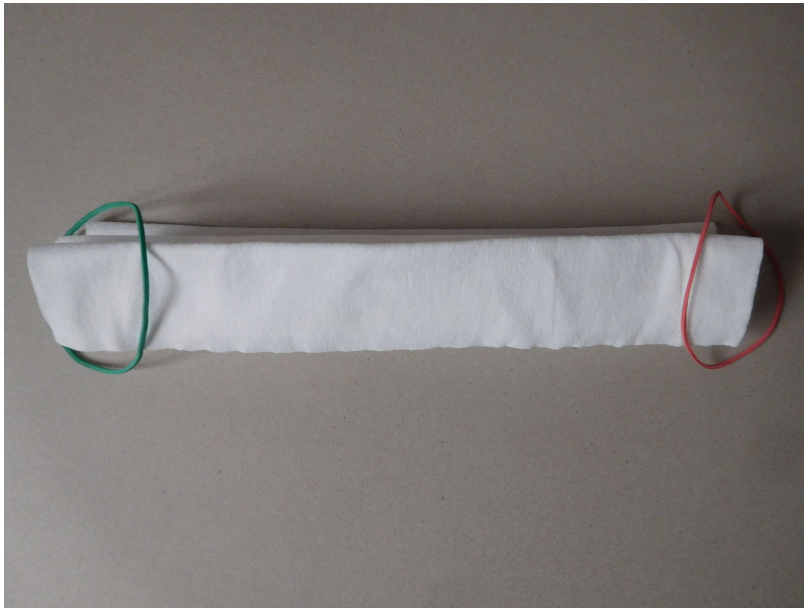
1. Odetnij ściereczki na długość ok. 44 cm i złoż na pół.
2. W środek włóż wycięty filtr z worka do odkurzacza albo filtr do kawy.



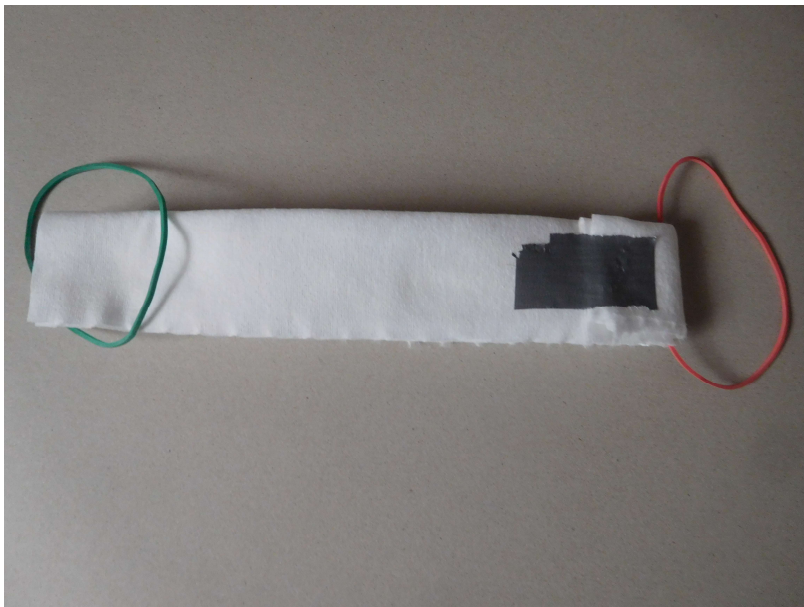
3. Pozaginaj całość w harmonijkę.

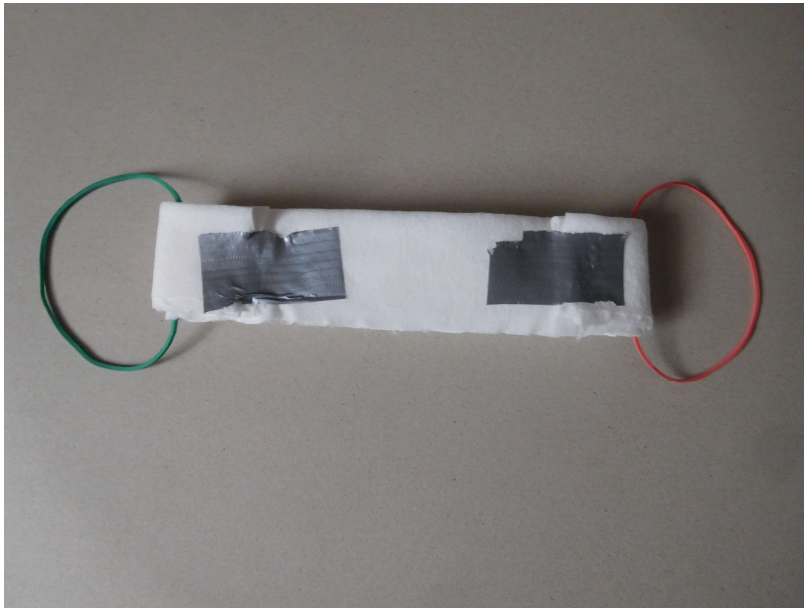


4. Na brzegi harmonijki połów gumki.



5. Zegnij brzegi i zaklej plastrem lub połącz za pomocą zszywek czy spinaczy.

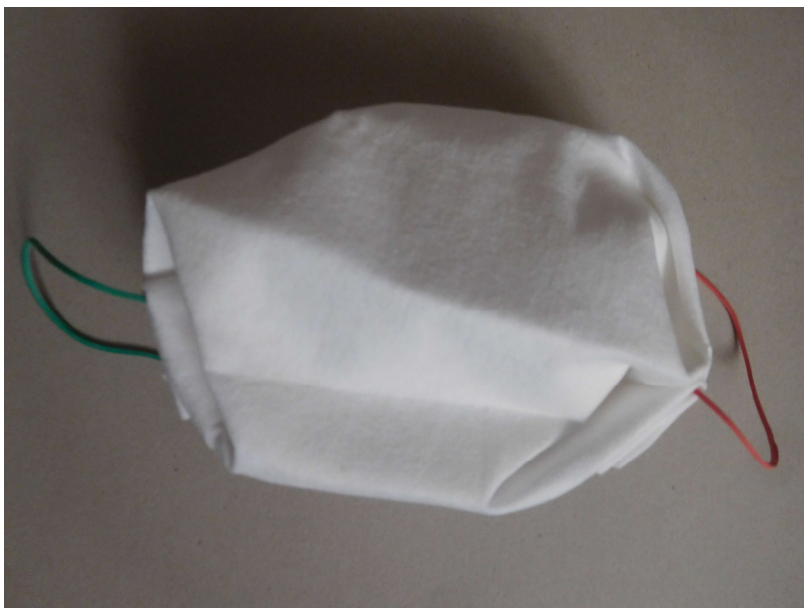




6. Rozłóż harmonijkę.



7. Maseczka jest gotowa. Pamiętaj, że jest jednorazowa i po użyciu należy ją wyrzucić.



Maseczki można też zrobić z różnych innych rzeczy: bawełnianych chustek, ręczników papierowych czy worków do odkurzaczy. Poniżej znajdziecie pomocne linki.

Bądźcie zdrowi!

<https://dziendobry.tvn.pl/a/doktor-pawel-grzesiowski-pokazuje-jak-krok-po-kroku-zrobic-w-domu-maseczke-ochronna>

<https://formy.xyz/krotka-forma/4-maski-bez-szycia-w-15-minut/>

<https://formy.xyz/krotka-forma/maseczka-origami/>

<https://formy.xyz/krotka-forma/instrukcja-szycia-maseczek/>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/uwaga-nowe-zalecenia-amerykanskej-agencji-cdc-by-chronic-sie-przed-koronawirusem-aa-2kpm-Gd3M-ikGm.html>

[https://www.youtube.com/watch?v=6\\_1GST6dnY](https://www.youtube.com/watch?v=6_1GST6dnY)