

Se formos portadores de uma máscara bem colocada e manuseada, estamos a proteger aqueles que nos rodeiam. E se todos o fizermos sempre que circulamos em público, estamos a proteger-nos uns aos outros. Tratando-se esta de uma doença em muitos casos assintomática, é fundamental implementar o uso de máscaras de protecção nos espaços públicos.

#MáscaraParaTodos
mascaraparatodos.info

anf

Associação Nacional das Farmácias



#MáscaraParaTodos
A MINHA PROTEGE-TE
A TUA PROTEGE-ME

**Como fazer
a sua própria
máscara.**

mascaraparatodos.info





Como fazer a sua própria máscara:

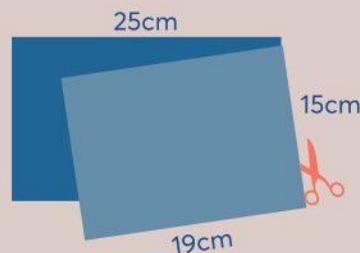
MATERIAL



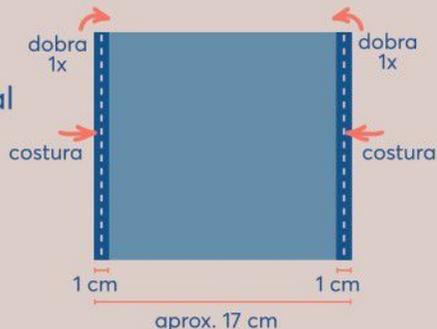
Máquina de costura ou agulha e linha

(MOLDES: Rectângulo de 25 cm x 15 cm + Rectângulo de 19 cm x 15 cm)

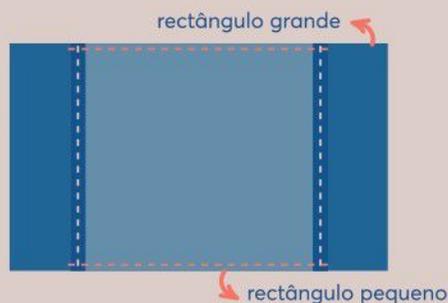
1. Recorte o molde da peça maior (25x15cm) pelo tracejado e utilize como molde para a peça azul escura. Depois dobre pelo **ponteadado** para obter o molde da peça azul clara (19x15cm).



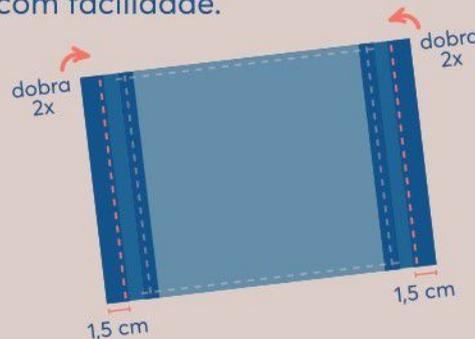
2. Faça uma dobra de 1 cm em cada lateral do rectângulo mais pequeno e cósua.



3. Junte as peças, direito com direito, e cósua uma peça à outra costurando em cima e em baixo. De seguida, vire do direito de modo a que as costuras que fez fiquem para dentro.

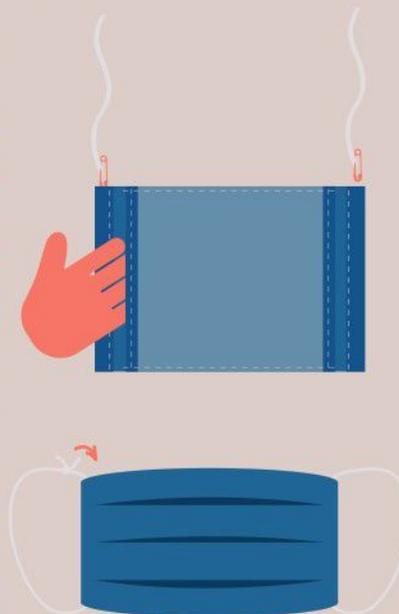


4. Faça duas dobras de 1,5 cm de cada lado. Cósua pela margem das dobras, para que depois coloque o elástico/cordão com facilidade.



recorte o rectângulo grande (25 cm x 15 cm)

5. Coloque o elástico com a ajuda de um alfinete de dama. Ajuste o elástico à sua medida, dê um nó e coloque-o para dentro.



A SUA MÁSCARA ESTÁ PRONTA.



Tesoura



40 cm

Rectângulo de tecido* (40 cm x 15 cm, aproximadamente)



Elástico ou cordão

* Os tecidos de 100% algodão são os que asseguram melhores resultados. Evite malhas muito grossas que podem ser menos respiráveis. É importante a escolha de tecido que possa ser lavado na máquina a 60 graus.

IMPORTANTE: Coloque sempre um filtro dentro da máscara, entre os dois pedaços de tecido. Por exemplo, dois pedaços de rolo de cozinha cortados à medida (devem ocupar toda a área da máscara). Não se esqueça de, após cada utilização, lavar sempre a máscara com sabão a mais de 60 graus. Evite tocar com as mãos na face exterior da máscara – manuseie a máscara através dos elásticos.