

Cosa tus propios mascarillas

La mascarilla y las gafas van juntas. Complementan la regla de mantener una distancia de al menos 2 m de otras personas. **Esta mascarilla no está aprobada por seguridad**, pero considérela como una barrera pequeña adicional entre usted y los demás.



Mascarilla

Preferiblemente cose más mascarillas para que a menudo puedas cambiar a una mascarilla limpia.

La mascarilla es útil si necesita salir de la casa durante este tiempo de crisis coronaria (COVID-19) para comprar alimentos y sentir la necesidad de ponerse una mascarilla, pero si usa una mascarilla para protegerse contra las infecciones, **también necesita anteojos**. Las gafas/anteojos deben tener gafas de algún tamaño. Las gafas deben proteger contra la contaminación de los ojos. Las gotas infecciosas que entran en los ojos llevan el líquido lagrimal por los conductos nasales por la nariz, desde donde se puede aspirar más hacia las vías respiratorias y tragarse al tracto gastrointestinal.

La mascarilla y los anteojos también se puede usar dentro del hogar si se quiere proteger el uno al otro.

La mascarilla y los anteojos pueden evitar que toque los lugares críticos de la cara: solo se le recuerda que mantenga los dedos alejados.

La mascarilla y los anteojos no protegen totalmente contra la infección, pero debe considerarse una medida de emergencia, que es mejor que no tener protección cuando se maneja correcto. La mascarilla no debe usarse como una alternativa a quedarse en casa si solo quiere salir y no tiene un propósito legal para salir.

Una vez que la respiración haya humedecido la mascarilla, cámbiela. La humedad reduce el efecto protector de la mascarilla a medida que la humedad arrastra gotas de infección a través de la tela.

Coloque una olla para colocar la máscara cuando sea necesario cambiarla.

Al quitar la mascarilla, considere la máscara como impura en el exterior, luego quite los ballenas, coloque la mascarilla en una olla. Lavarse las manos y los ballenas. Vierta agua y posiblemente detergente en la olla y llevar a ebullición. Déjalo cocinar por 2 minutos, lo cual es la mejor. En caso de falta de tiempo, y tiene suficientes mascarillas, puede poner la mascarilla, por ejemplo en un cuba y espere 3 días para tocar la mascarilla, entonces el virus debería estar muerto y puede lavar la máscara con, por ejemplo un lavado a 40 ° C. Lave las máscaras en una bolsa, por ejemplo una funda de almohada cerrada con una cuerda o un pedazo de elástico, para que las cintas no se filtren demasiado. Así que piense higiénicamente todo el tiempo. Una cadena higiénica no es más fuerte que el eslabón más débil.

Otro uso de la máscara.

La mascarilla también se puede usar para trabajos ligeros de polvo, o si tiene un resfriado leve y tiene que salir entre otros y, por lo tanto, proteger a otros de la infección. Pero si tiene una infección, piense en los consejos de higiene anteriores.

Si eras alérgico al polen, puede probar si la mascarilla también ayuda en ese problema, pero es igualmente importante recordar las gafas.

Esta mascarilla está hecha de un modelo que me viene bien.

Deliberadamente la mascarilla no es una pieza perfecta de trabajo doméstico con un aspecto agradable. Todos los que tengan la oportunidad y el deseo deben sentir que no debe ser una jactancia, sino una cosa de utilidad que usted hace tan sólidamente como puede.

Las costuras están ubicadas en el exterior para que no molesten la piel de la cara. Si tienes la oportunidad y el deseo, puedes jugar con colores, etc. , pero lo más importante es que, la mascarilla funciona bien.

[Las instrucciones de costura se pueden descargar como PDF aquí.](#)

[Fotos / imágenes / videos \(youtube\)](#)

El proceso de fabricación de la máscara está bien fotografiado, por lo que la mayoría de las personas podrán coser la mascarilla de las guías de imágenes y videos.

Instrucciones de costura

[Dibujo de trabajo / diagrama.](#) [Hay trabajo de dibujo en la primera imagen con pocos objetivos.](#) [Para cada punto del proceso, las dimensiones se agregan al dibujo de trabajo.](#)

Materiales: Vea la imagen y lea:

Tejido de algodón, denso y ligeramente pesado, posiblemente muy denso, delgado y rígido. 23 x 18 cm. Debe ser capaz de soportar el lavado a un mínimo de 80 ° C. [Dibujo de trabajo / diagram / el patrón se puede descargar aquí.](#)

Cintas para vincularse. Lo más fácil es usar 2 piezas cintas de 90 cm, es decir un total de 180 cm por mascarilla.

Si solo quiere coser cintas en las esquinas, use 2 piezas de aprox. 43 cm y 2 piezas aprox. 38,5 cm es decir total por máscara: 161 cm.

Las cintas de algodón son buenas, pero si no tiene cintas, puede coser cintas juntas, o puede coser cintas de tiras de tela. Posiblemente tejer o haga ganchillo las cintas. Para los materiales, deben ser cómodos de usar contra la piel. Debe ser capaz de soportar un mínimo de 80 ° C en el lavado.

Hilo de coser. Preferiblemente en color de contraste, es más fácil de ver al coser.

Hilo de acero plastificada para correr por la nariz. Alternativamente, puede intentar con un alambre eléctrica, pero debe ser capaz de mantener la forma. He usado el tipo de alambre de acero, que está en una tira plana de plástico. Longitud de lado a lado aprox. 15 cm, pero uso totalmente 32 cm. Tenga cuidado de no tener puntas punzantes que puedan atravesar la tela y lesionarlo. Doble el plástico recubierto doble y doble los 2 extremos cortados 1 cm, desde tienes 15 cm. Mira lo que tienes por ejemplo para cerrar bolsas con o para mantener las plantas en su lugar.

Ballena para la mitad de la mascarilla. Debe mantener la mascarilla fuera de la cara y ser un poco flexible. Utilice algunos envases de plástico que se pueden cortar con unas tijeras fuertes y afiladas. Una lata vacía de vinagre, o líquido lavaparabrisas, yogurt griego u otro se puede cortar en tiras aprox. 15,2 cm de largo y 5 – 7 mm de ancho. Redondee los fines.

Tiras de electricista? Es posible que alguien haya cosido algo de ropa con ballenas. ¡Piensa creativamente! Pruebe la tira en la jareta antes de determinar la longitud.

Herramientas: máquina de coser, alfiler, lápiz, regla y preferiblemente un triángulo de dibujo. Tijeras, posiblemente tijeras de cocina afiladas para cortar puntal flexible de plástico. Posiblemente alicates para cortar el alambre aglutinante recubierto de plástico. Muy bien una plancha y tabla de planchar.

Flujo de trabajo:

Cortar el tejido 18 x 23 cm.

«Zig-zag» VVVVVV borde alrededor de el tejido.

Cintas: zig-zag los fines /los terminos

[Ver patrón / dibujo de trabajo / diagrama](#) e imágenes.

Planche cada vez que te has plegado. Hace el trabajo mucho más fácil.

Marque «superior» (en danés "OP") en ambos lados de el tejido.

Doble /apriete en la dirección en la línea de 9,4 cm desde el borde superior. Cosa a 1,5 cm del pliegue. Planche / presione la costura en el lado reverso a cada lado, con el pliegue en el anverso hacia abajo en el trabajo.

Cosa el pliegue con 2 aberturas en la jareta, pero la posición de las aberturas debe verificarse antes de coser. Consulte con la ballena seleccionada. Luego hay una jareta para la mitad de la mascarilla. Ver las dimensiones de la diagram / del patrón.

Los siguientes puntos de # – # se pueden cose en un flujo de trabajo, pero puede ser difícil de ver al coser la primera boquilla / primera puntada.

#

Dobla / apriete el borde superior 1,5 cm hacia abajo en el exterior de derecha a derecha /anverso a anverso. Planchelo. Cosa a 3 – 4 mm del pliegue para que haya algún rigidez en el pliegue. Marque las aberturas para la jareta. Vea las dimensiones en el patrón / la diagrama. Cosa de nuevo – ver fotos.

Dobla / aprieta el borde inferior hacia el anverso /la derecha 1,5 cm hacia arriba. Plancha. Cosa – ver foto.

Marce los bordes de pliegues. Ver las dimensiones del patrón/ la diagrama. Comience doblando / plegando a cada lado de la jareta en el medio. Planche los pliegues cubiertas en el camino, es más fácil. Ponga agujas en el borde para sostener los pliegues. Es posible coser a lo largo del borde para sostener los pliegues.

Fije las cintas de 90 cm con 43 cm por encima del borde superior. Las cintas, si son planas, se colocan en el interior de los bordes con el borde de la cinta quedando de 2 a 3 mm fuera del borde de la mascarilla. Es para mantener los hilachas lejos de la cara. Esta longitud de la cinta da aprox. 9 cm a la máscara y unos 38 cm de cinta desde la parte inferior de la mascarilla. Cosa desde la esquina superior y a través de los pliegues hasta la esquina inferior. Por coser las cintas he usado este técnica: He usado el tres zig-zag en la parte superior esquina, luego el zig-zag regular hacia la parte inferior para mantener el borde, luego nuevamente el tres-zig-zig-zag hacia abajo, la vuelta y la puntada recta – – – – – atrás. Pero se puede coser con – – – – – puntadas rectas ordinarias. Ver foto. #



Mascarilla terminada con pliegue nasal marcado.

Consejos:

Al coser múltiples puntadas, puede coserlas en cadena de montaje, es decir coser directamente de una máscara a la siguiente sin cortar el hilo. Es más fácil, ahorra tiempo y hilo. (Mi madre lo aprendió en el cuarto de costura de Illum alrededor de 1945. Illums es un gran almacén en Copenhague).

Para ponerse la máscara:

Cuando me pongo la mascarilla, doblo fácilmente el borde superior aprox. esta forma —^— se ajusta sobre la nariz. Las bandas superiores las tiro hacia abajo de los pómulos, hacia arriba sobre las orejas y hacia abajo de la parte posterior de la cabeza. Las cintos más bajos se ata en la nuca.

La cabeza y el esplendor de cabello son diferente de una persona a otra, por lo que debe probarlo.

Preparado por Birgit Krat, Dinamarca, marzo-abril de 2020 durante la crisis de la corona / COVID-19.
Traducido del traductor de Google y yo.