

#zostani  
w domu



Ministerstwo Zdrowia

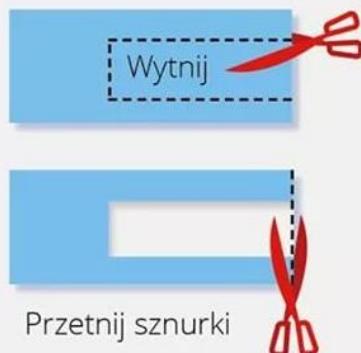
# ZRÓB MASECZKĘ Z NIEPOTRZEBNEJ KOSZULKI

Potrzebujesz t-shirt i nożyczki

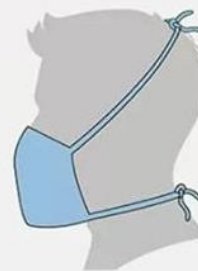
1.



2.



3.

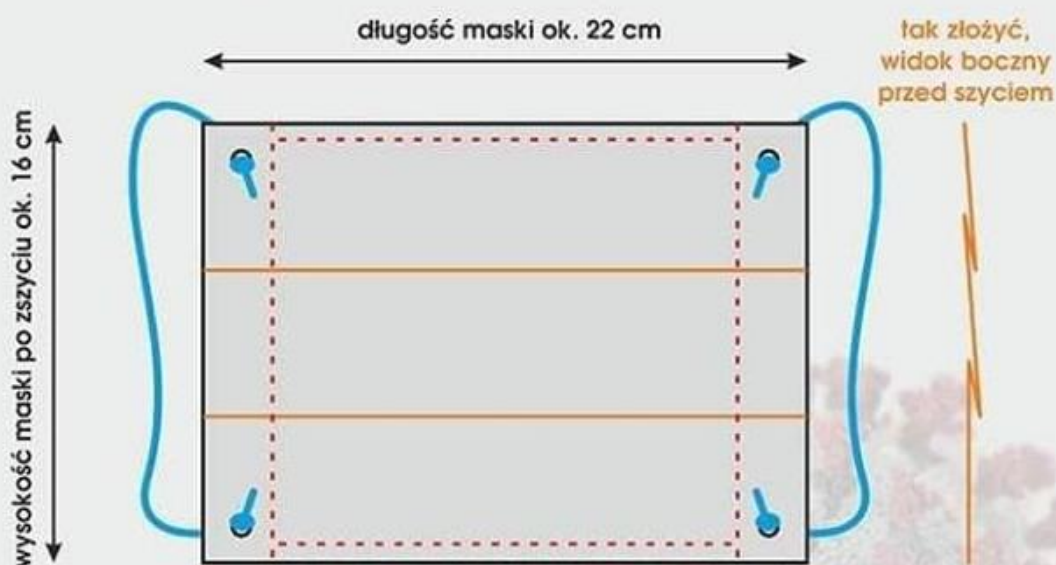


Zawiąż sznurek za szyją,  
a następnie nad głową

## Jak samodzielnie uszyć maseczkę?

potrzebujemy do tego:

- 1) dwie warstwy bawełny o wymiarach ok. 22 x 20 cm (rozmiar dobierz indywidualnie do twarzy)
- 2) jedna warstwa fizeliny jako warstwa środkowa jeśli jej brak użyj ręcznika papierowego (x2)
- 3) dwie gumki do mocowania maski na uszy jeśli ich brak użyj czterech tasiemek do związania



- miejsce otworów na zamocowanie:  
gumki (2 szt. długość po ok. 12 cm)  
tasiemki (4 szt. długość po ok. 30 cm)
- miejsce wykonania zakładek skierowanych w dół
- - - miejsce szycia wszystkich warstw  
szycie maszynowe, ręczne lub zszywkami

W związku z pandemią COVID-19 ogranicz wychodzenie z domu do minimum!



## MASECZKA POWINNA:

- być **wygodna i szczelnie przylegać do twarzy,**
- posiadać **zauszniaki** z elastycznej gumy,
- składać się z **wielu warstw tkaniny,**
- pozwalać na **swobodne oddychanie,**
- nadawać się do **prania i suszenia**  
w pralce bez uszkodzenia  
lub zmiany kształtu maseczki

#zostani  
w domu



# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub  **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2

**Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3



**Unikaj dotykania maski podczas jej używania;** jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4



**Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna,** nie używaj ponownie masek jednorazowych



5



**Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)

6

**Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika;** umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



**Nie wrzucaj maseczki do toalety!**

Ministerstwo Zdrowia



## INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA I DEKONTAMINACJI MASKI



prehabilitacja

#ngosySZYJAMASKI3city



### NIE DOTYKAJ PRZEDNIEJ POWIERZCHNI MASKI PODCZAS I PO UŻYCIU.

- Zdejmuj maskę od tyłu, zza głowy.
- Po zdjęciu maski umyj ręce.
- Maskę materiałową wygotuj lub włóż do piekarnika, 70 stopni, 30 minut.
- Maskę flizelinową włóż do piekarnika, 70 stopni, 30 minut.
- Ponownie umyj ręce.
- Podczas stosowania noś przy sobie plastikowy woreczek, do schowania maski, jeśli musisz ją zdjąć.