



@alunoscontraocorona

MÁSCARA DE PANO

Faça a sua!

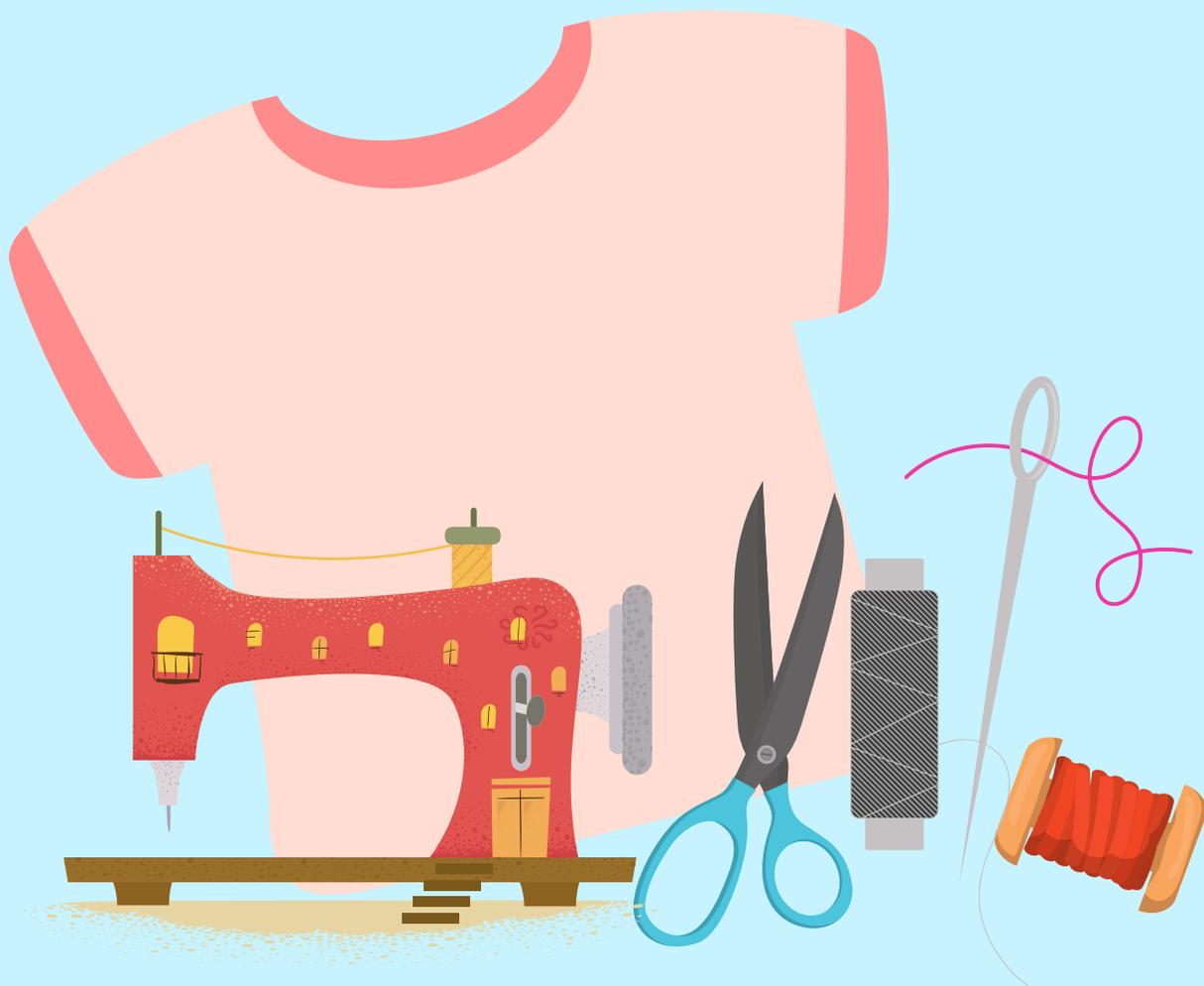
tutorial 2

usando uma
camiseta velha!



Você vai precisar de:

- 1 camiseta de algodão
- Tesoura
- Linha e agulha ou máquina de costura



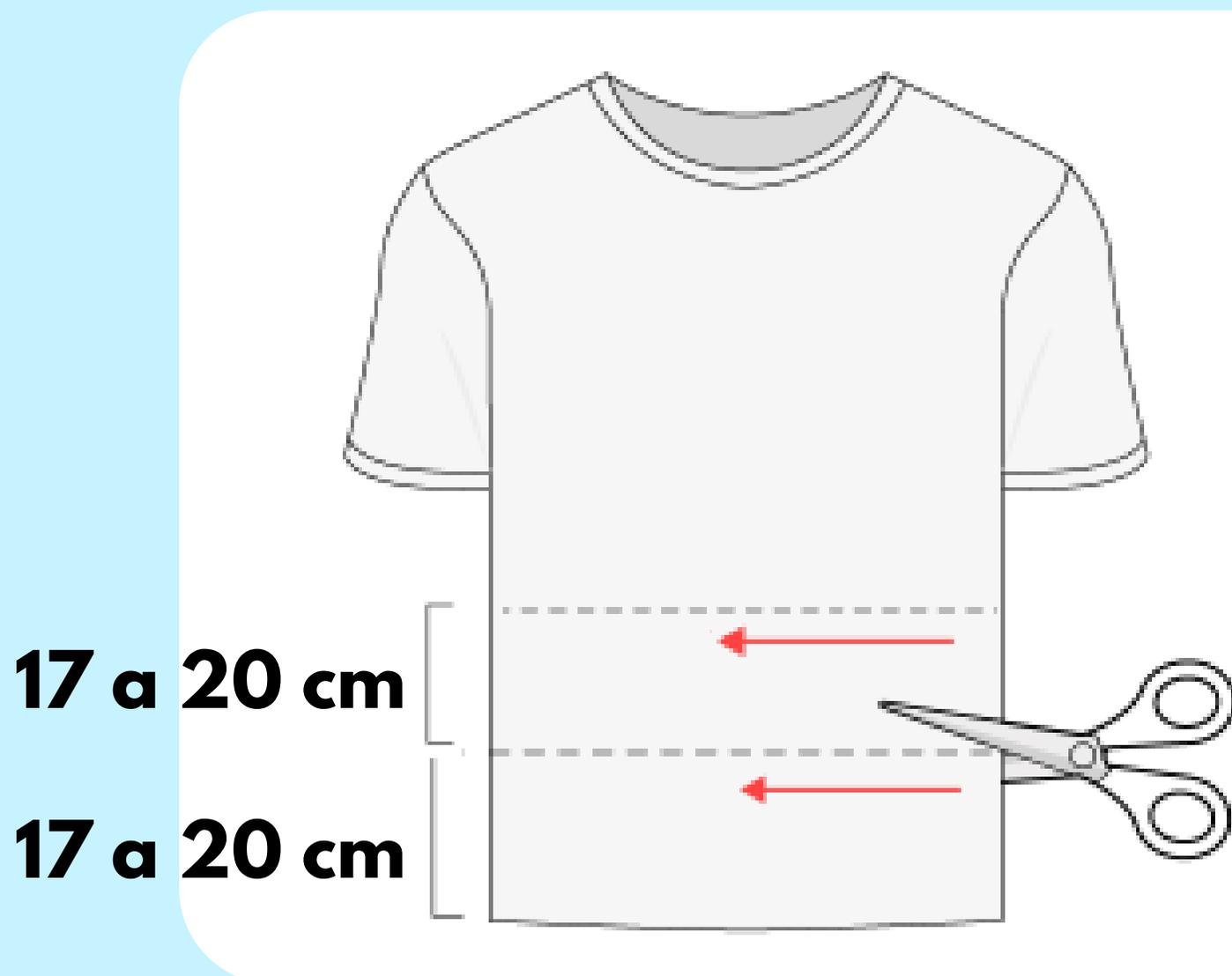
@alunoscontraacorona

primeiro passo



@alunoscontraocorona

Corte a parte inferior da camiseta, fazendo dois cortes com uma largura de 17 a 20 cm.



quarto passo



@alunoscontraocorona

Costure os dois retângulos recortados, formando um único tecido com duas camadas!

costure



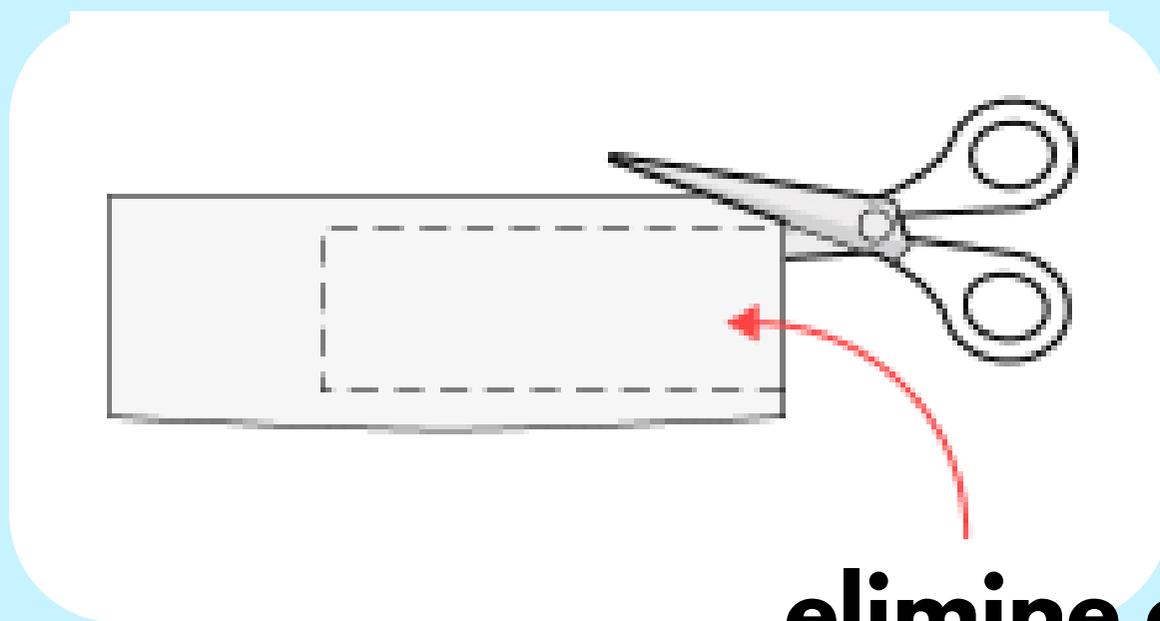
2 camadas

terceiro passo



@alunoscontraocorona

Desse pedaço costurado, recorte agora um retângulo de 15 a 17 cm e o remova.



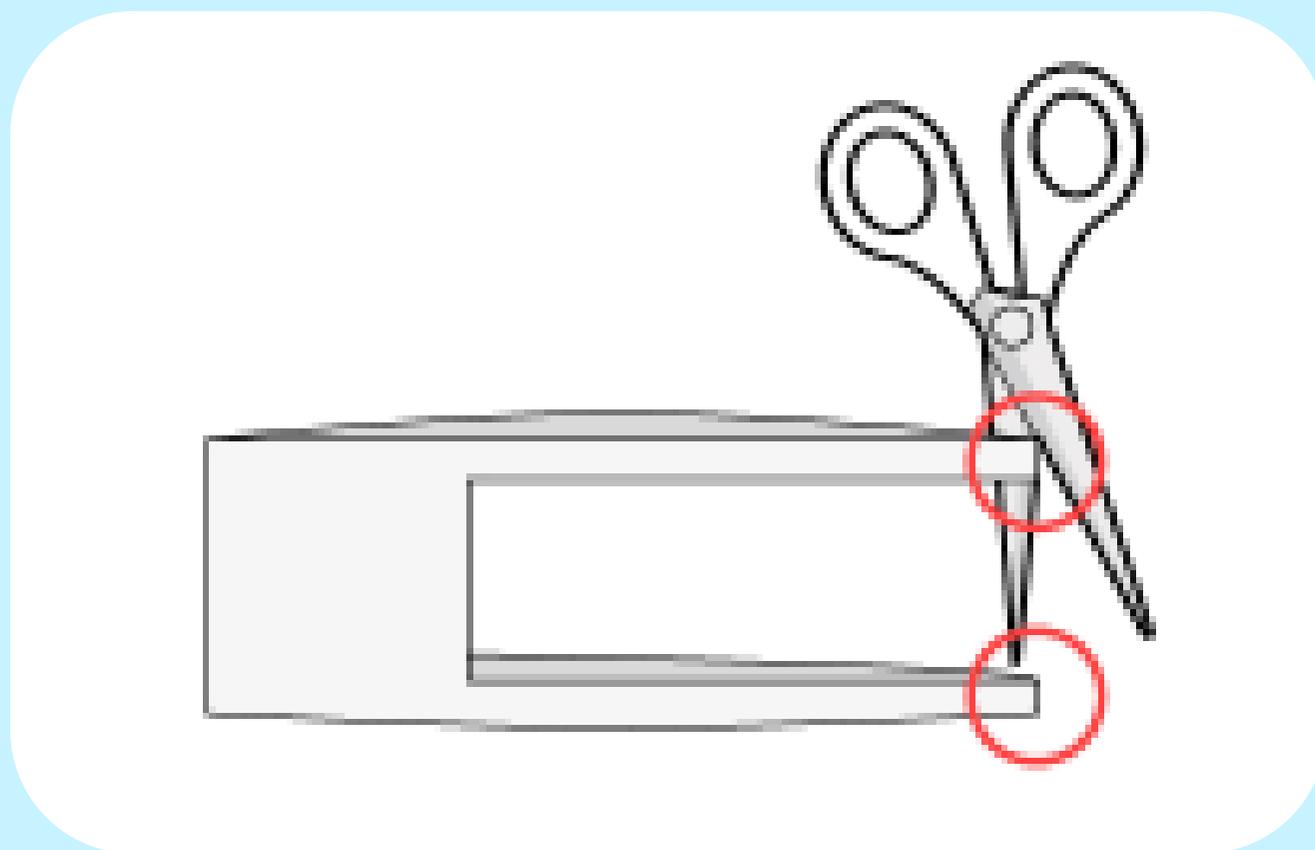
elimine essa parte!

terceiro passo



@alunoscontraocorona

Faça um corte na metade das extremidades que restaram após a remoção do retângulo.

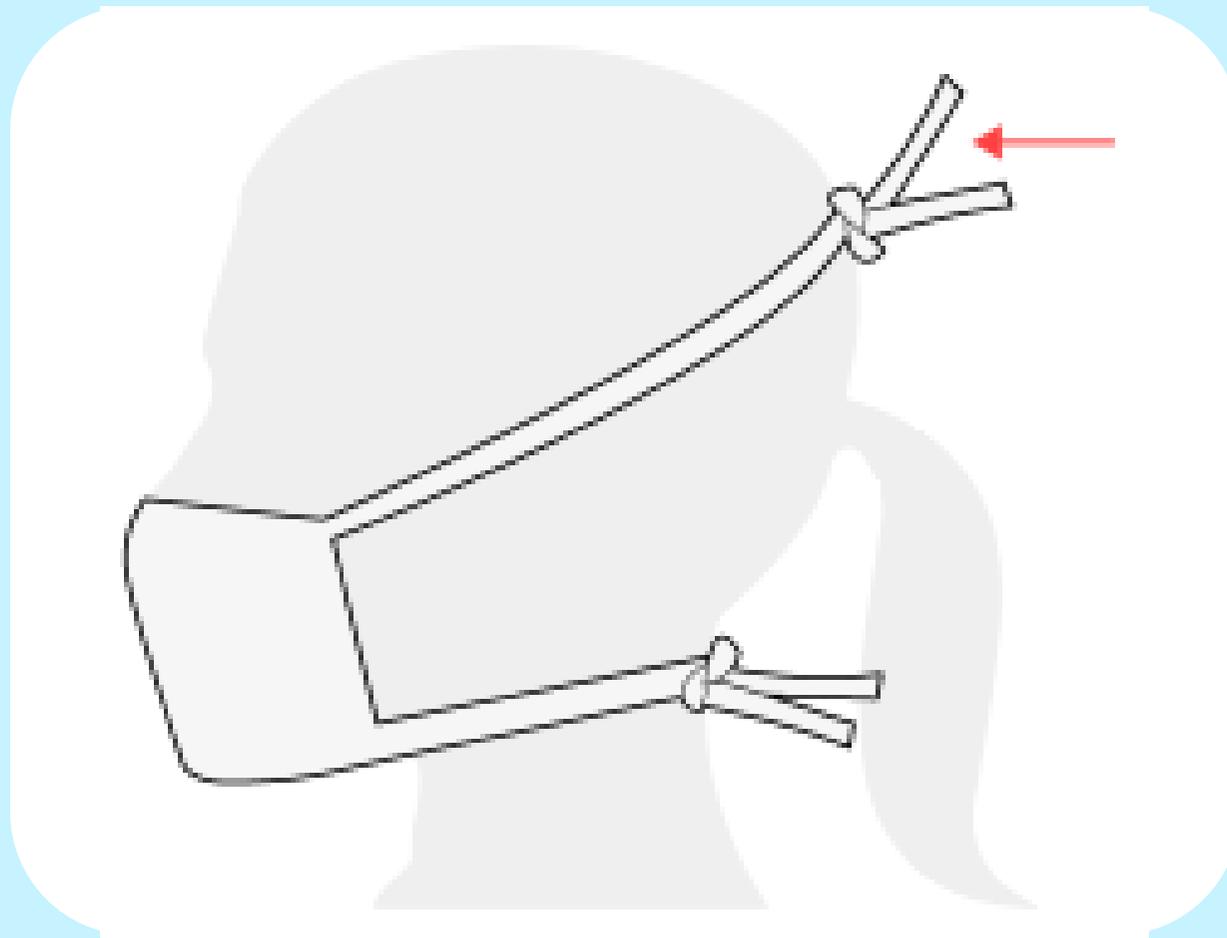


último passo



@alunoscontraocorona

Amarre as extremidades inferiores no pescoço e as superiores na cabeça, de modo que a máscara se ajuste ao seu rosto.





@alunoscontraocorona

Lembre-se!

A máscara deve estar bem ajustada ao rosto, cobrindo totalmente o nariz e a boca, sem dificultar a respiração!

feito!

Agora que sua máscara de pano está pronta, lembre-se que ao utilizá-la você não pode se esquecer das demais medidas!

- ✔ distanciamento social
- ✔ higienização das mãos com sabão ou álcool em gel 70%
- ✔ não levar as mãos ao nariz ou à boca

FONTES:

. Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19. CDC. 4 de abril de 2020.

. Coronavírus: Como fazer sua máscara de proteção em casa. El país. 8 de abril de 2020.



@alunoscontraocorona