



# MÁSCARA DE PANO

*Faça a sua!*

tutorial 1



@alunoscontraocorona

Você vai precisar de:

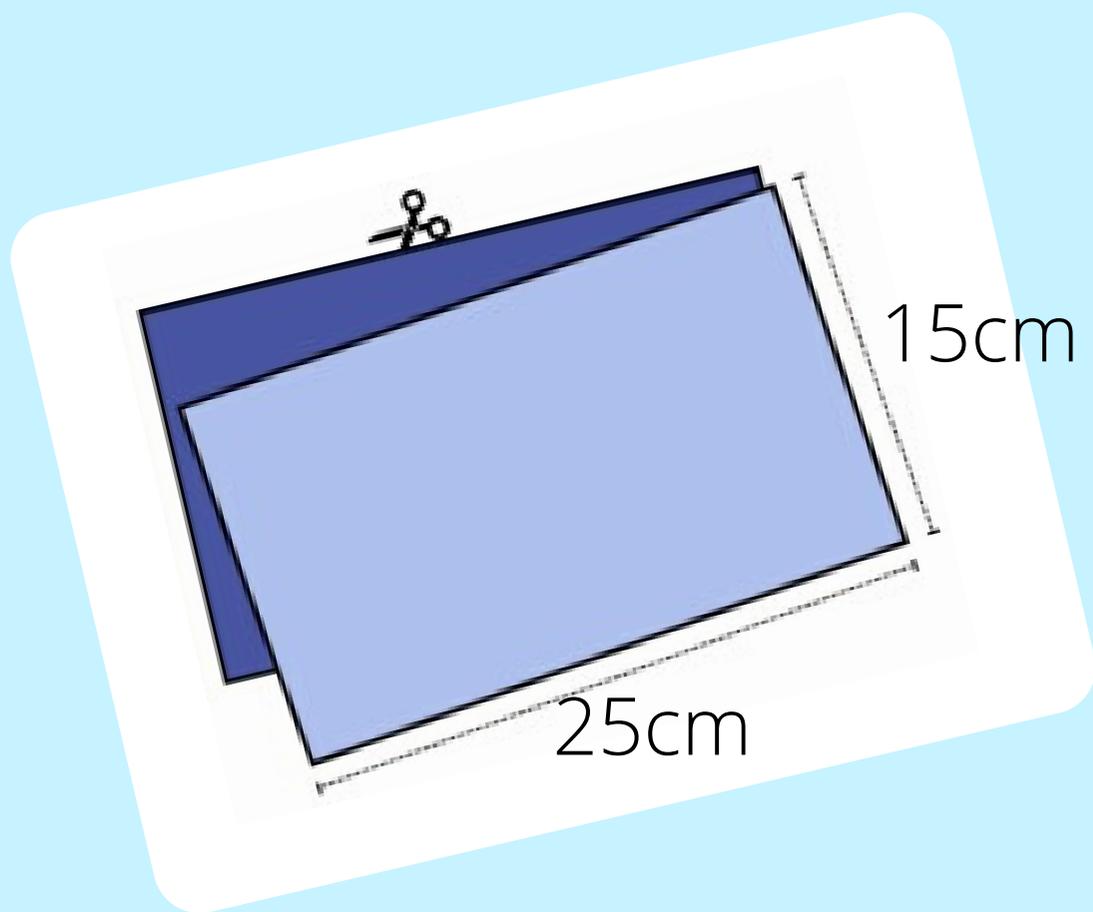
- 2 retângulos de 25x15 cm de tecido de algodão
- 2 peças de elástico de 15cm (ou barbante, tiras de tecido)
- Agulha e linha (ou grampo)
  - Tesouras
- Máquina de costura



## primeiro passo

Corte dois retângulos de 25x15cm de tecido de algodão.

Coloque um retângulo sobre o outro, e costure como se fosse uma peça única de tecido!

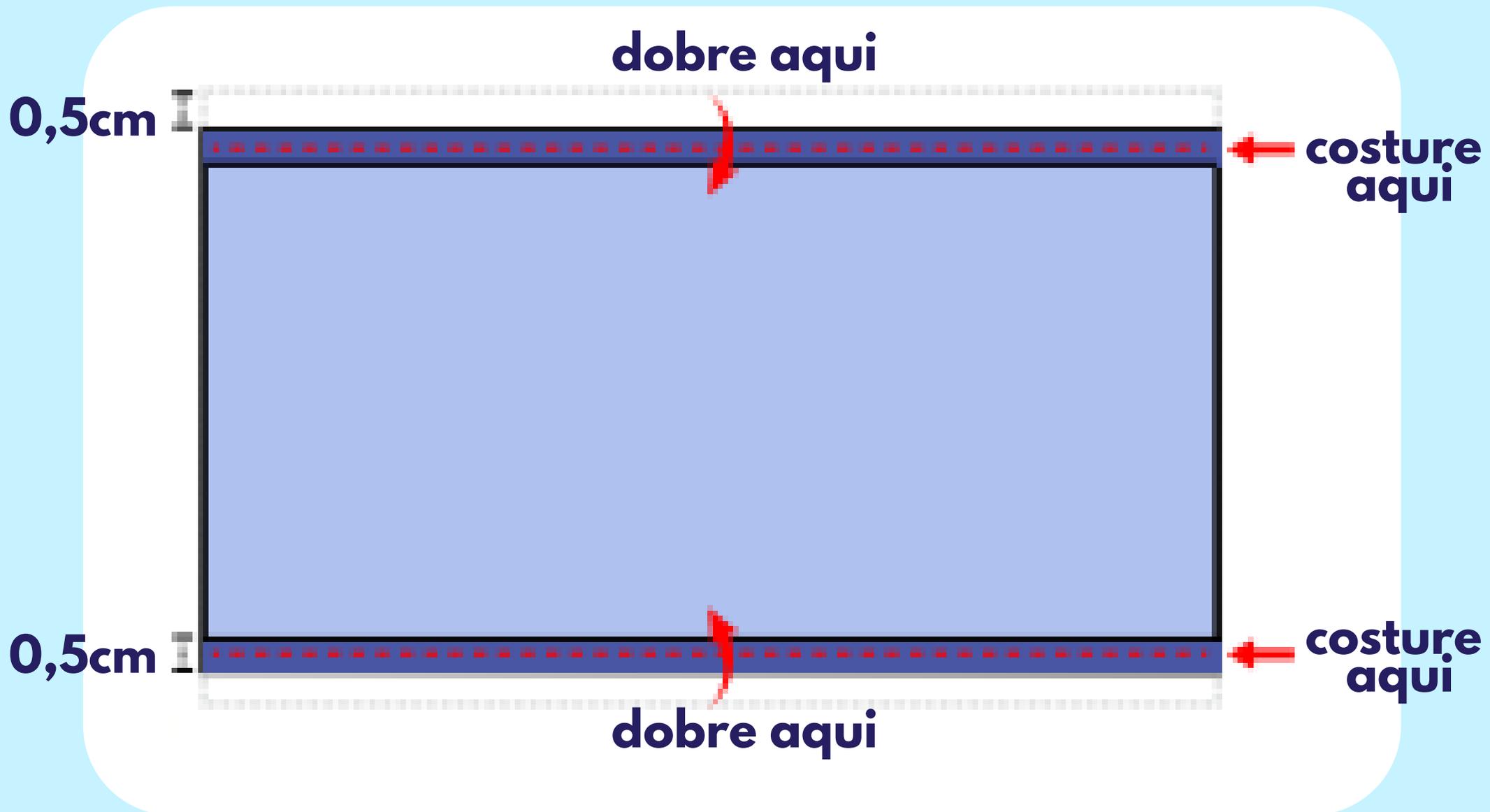




@alunoscontraocorona

## segundo passo

Dobre 0,5cm nos lados mais largos e faça uma bainha.

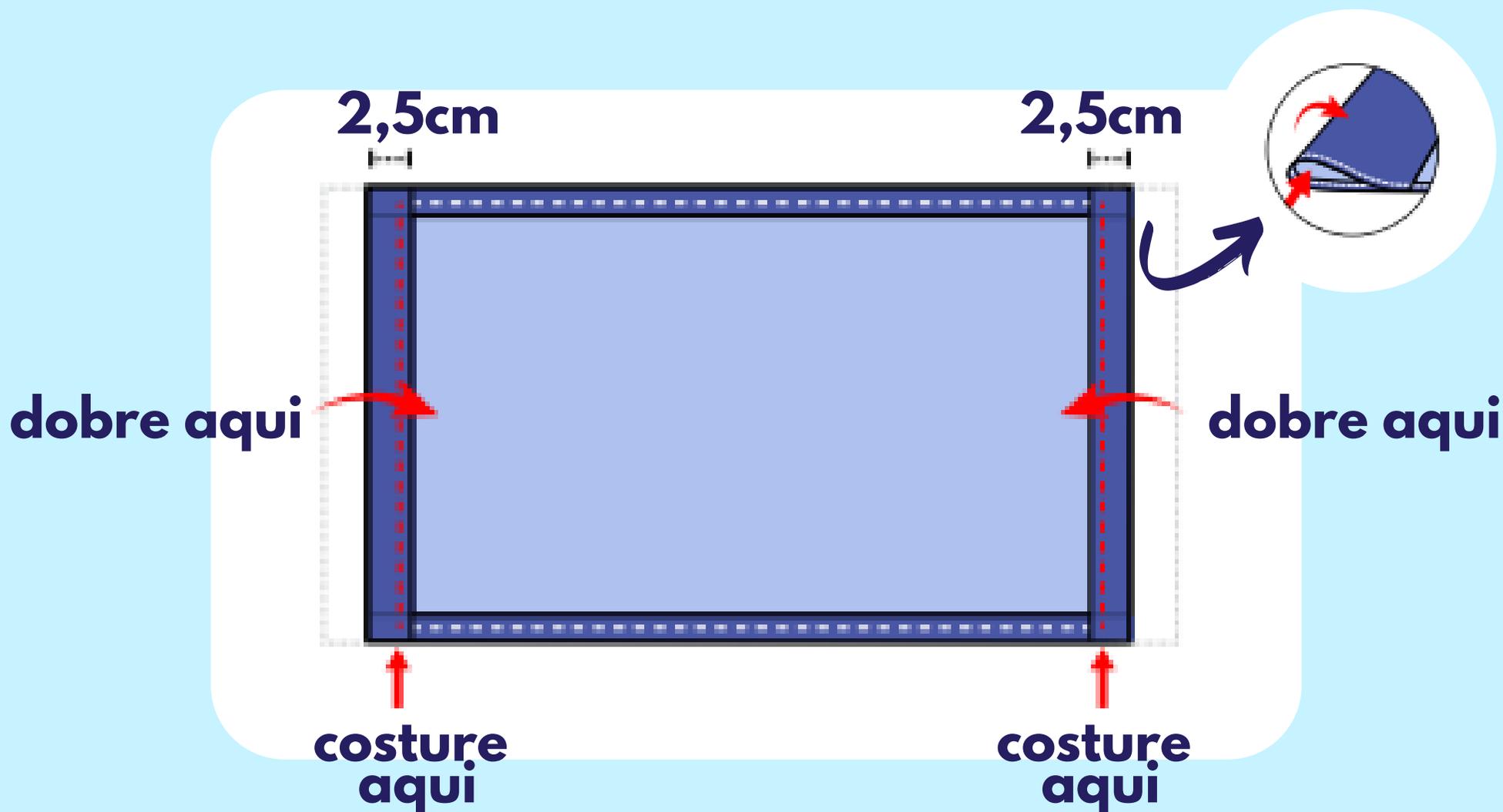


# terceiro passo



@alunoscontraocorona

Em seguida, dobre cerca de 2,5cm na lateral (lados mais curtos) e costure, deixando um espaço por onde irá colocar o elástico.





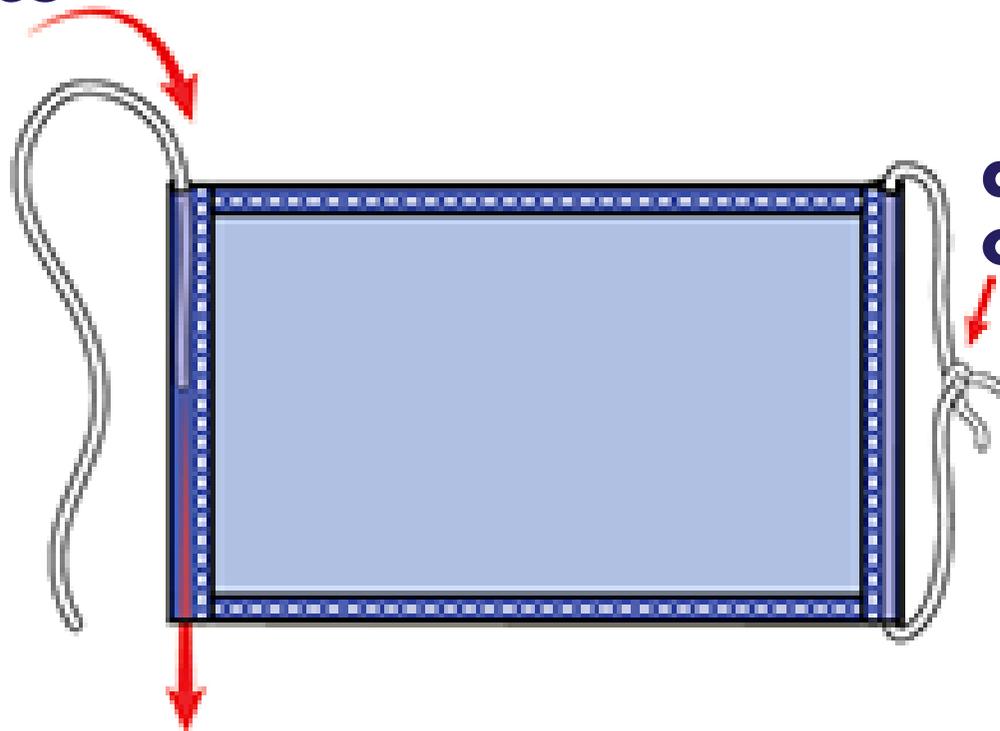
@alunoscontraocorona

## quarto passo

Passe um elástico de 15cm de comprimento pela bainha na lateral de cada lado. Use uma agulha ou um grampo de cabelo para auxiliar no processo. Amarre firmemente as pontas ou as costure.

As alças formadas deverão ser encaixadas na orelha durante o uso da máscara!

**passe o elástico por aqui**



**dê um nó ou costure aqui**

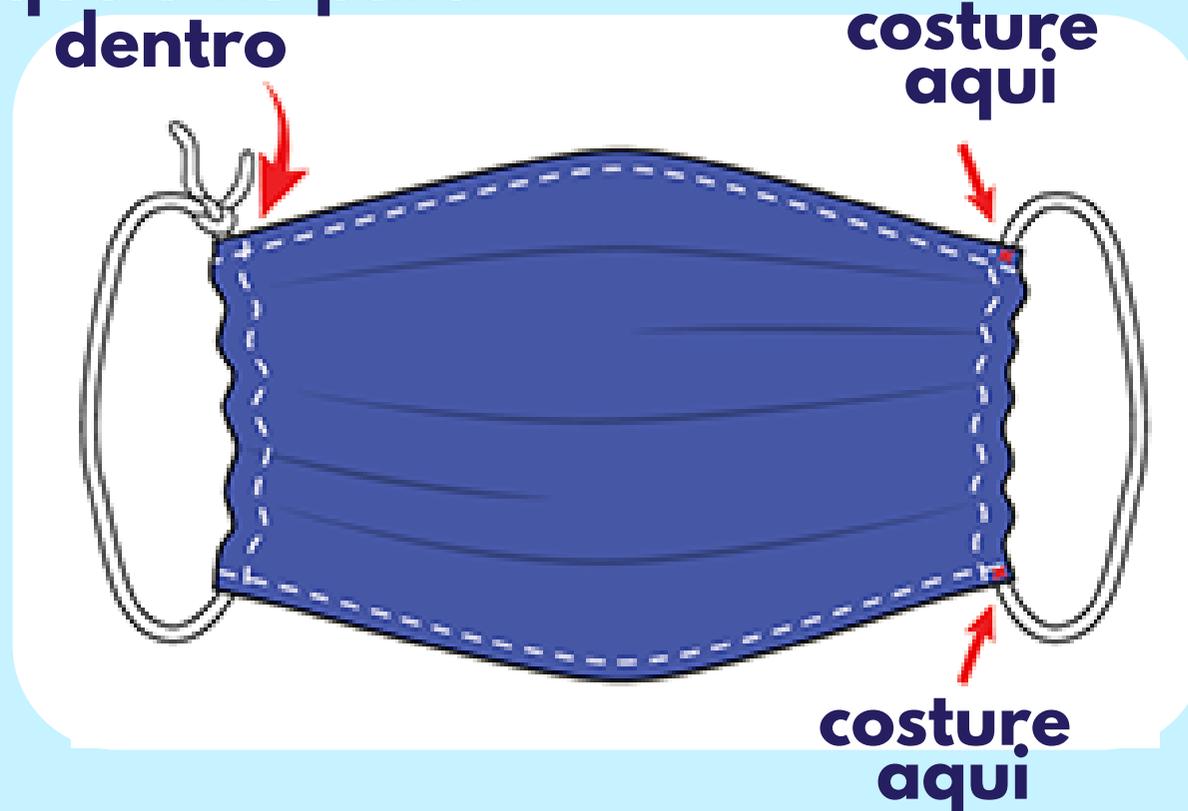
# último passo



@alunoscontraocorona

Puxe suavemente o elástico para que os nós fiquem dentro da bainha.  
Agora é só franzir os lados da máscara sobre o elástico e ajustar para que a máscara caiba em seu rosto. Então, costure o elástico no lugar para evitar que escorregue.

**coloque o nó para dentro**

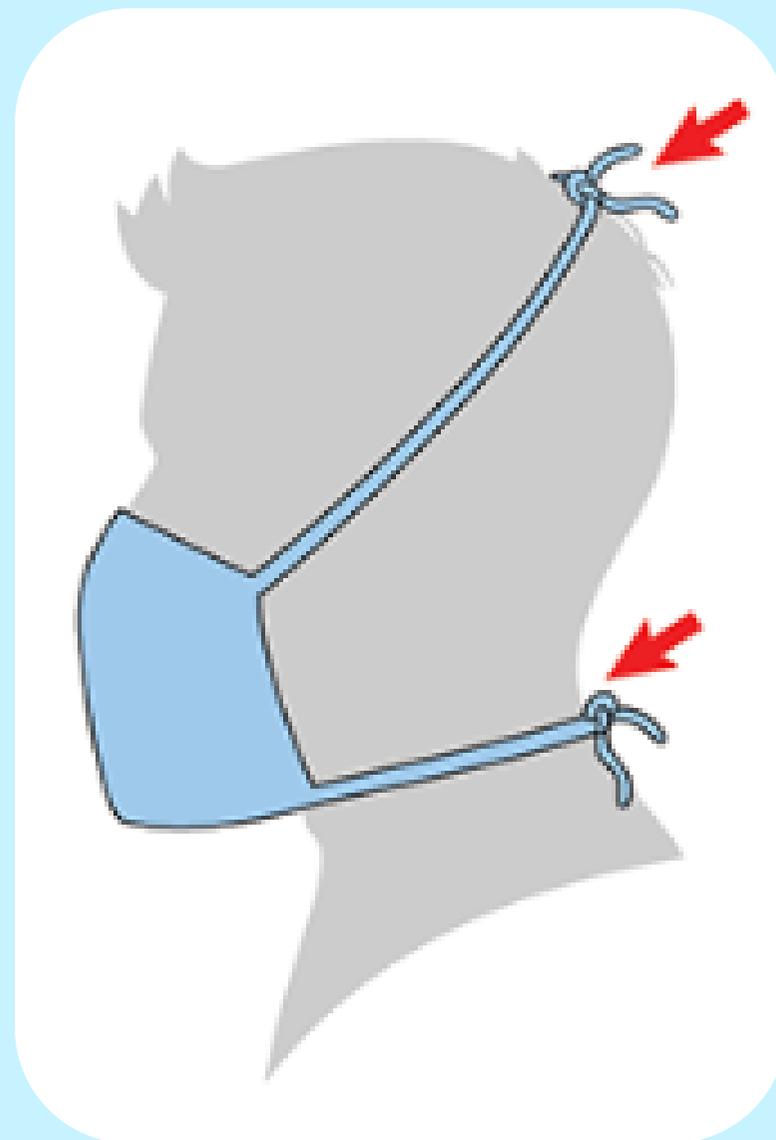


# outra opção



@alunoscontraocorona

Uma outra opção é utilizar elásticos ou tiras de tecido mais compridos, amarrando-as atrás da cabeça! O importante é deixar a máscara bem ajustada ao rosto!



Nesse caso, não é necessário costurar as pontas para formar uma alça, mas sim costurar o elástico à máscara para manter as pontas de tamanho igual!



@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

FONTE:

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



@alunoscontraocorona