

A cura di



In collaborazione con



EMERGENZA COVID-19

COME AUTOPRODURRE UNA MASCHERINA

#NOINONCIFERMIAMO



La salute è un diritto di tutte/i!

CORONAVIRUS

COSA È?

I CORONAVIRUS SONO UN'AMPIA FAMIGLIA DI VIRUS RESPIRATORI CHE POSSONO CAUSARE MALATTIE DA LIEVI A MODERATE, DAL COMUNE RAFFREDDORE A SINDROMI RESPIRATORIE. SONO CHIAMATI COSÌ PER LE PUNTE A FORMA DI CORONA CHE SONO PRESENTI SULLA LORO SUPERFICIE.

COME SI TRASMETTE?

SI DIFFONDE PRINCIPALMENTE ATTRAVERSO IL CONTATTO CON LE GOCCIOLINE DEL RESPIRO DELLE PERSONE INFETTE, AD ESEMPIO TRAMITE:

- **LA SALIVA, TOSSENDO E STARNUTENDO;**
- **CONTATTI DIRETTI PERSONALI;**
- **LE MANI, AD ESEMPIO TOCCANDO CON LE MANI CONTAMINATE (NON ANCORA LAVATE) BOCCA, NASO O OCCHI.**

IN RARI CASI IL CONTAGIO PUÒ AVVENIRE ATTRAVERSO CONTAMINAZIONE FECALE.

TRATTAMENTO

NON ESISTE UN TRATTAMENTO SPECIFICO PER LA MALATTIA CAUSATA DAL NUOVO CORONAVIRUS E NON SONO DISPONIBILI, AL MOMENTO, VACCINI PER PROTEGGERSI.

IL TRATTAMENTO È BASATO SUI SINTOMI DEL PAZIENTE E LA TERAPIA DI SUPPORTO PUÒ ESSERE MOLTO EFFICACE.

TERAPIE SPECIFICHE E VACCINI SONO IN FASE DI STUDIO.

COME PREVENIRLO?

- **#IORESTOACASA**

RESTARE A CASA È L'UNICO MODO PER FERMARE L'EPIDEMIA DI CORONAVIRUS. PER QUESTO MOTIVO LA COLLABORAZIONE DI TUTTI È DECISIVA IN QUESTO MOMENTO: NON USCIRE DI CASA, EVITARE I CONTATTI SOCIALI E GLI SPOSTAMENTI SE NON STRETTAMENTE NECESSARI, PER TUTELARE LA SALUTE DI TUTTA LA POPOLAZIONE.

SI PUÒ USCIRE PER ANDARE AL LAVORO O PER RAGIONI DI SALUTE O PER ALTRE NECESSITÀ, QUALI, PER ESEMPIO, L'ACQUISTO DI BENI ESSENZIALI. SI DEVE COMUNQUE ESSERE IN GRADO DI PROVARLO, ANCHE MEDIANTE AUTODICHIARAZIONE, CHE SARÀ POI OGGETTO DI CONTROLLI SUCCESSIVI E LA CUI NON VERIDICITÀ COSTITUISCE REATO.

PREVENZIONE, SEMPRE.

È POSSIBILE RIDURRE IL RISCHIO DI INFEZIONE, PROTEGGENDO SE STESSI E GLI ALTRI, SEGUENDO LE PRINCIPALI NORME DI IGIENE, COLLABORANDO ALL'ATTUAZIONE DELLE MISURE DI ISOLAMENTO E DISTANZA MINIMA.

E' CONSIGLIABILE PROTEGGERSI, IN OGNI CASO, QUANDO SI ESCE O QUANDO SI ASSISTONO ALTRE PERSONE; LE MASCHERINE SEMBRANO ORMAI INTROVABILI E (GIUSTAMENTE) QUELLE PROVviste DI FATTORI DI PROTEZIONE AD HOC VENGONO ASSICURATE AL PERSONALE SANITARIO, IN PRIMA LINEA IN QUESTA EMERGENZA.

COME POSSIAMO, QUINDI, CREARE UNA MASCHERINA CHE TUTELI ALMENO NOI E CHI CI STA INTORNO (SENZA SPENDERE UN CAPITALE)?

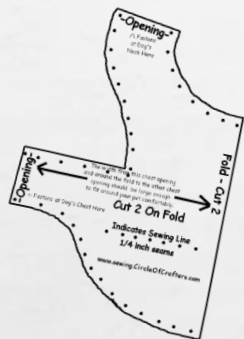
MASCHERINA FAI DA TE

SEMPLICE, ECONOMICA, SENZA PRETESE.



N.B. Non sono DPI o DM,

OCCORRENTE



**Cartamodello
(da stampare o riprodurre)**



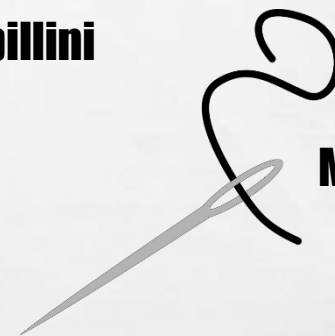
Stoffa (Come cotone o jeans)



Forbici



Spillini



**Macchina da cucire
o
Ago e Filo**



Elastico

- **Stampare o ricreare il cartamodello a seconda delle misure. Ritagliare la sagoma della mascherina.**
- **Poggiare la sagoma sulla stoffa, fermandola con gli spillini.**
- **Ritagliare la sagoma, avendo cura di lasciare un margine esterno di almeno 1,5 cm, per le cuciture e per l'inserimento dell' elastico. Ritagliare 4 sagome uguali (per singola mascherina).**
- **A questo punto dovrete trovarvi con 4 scampoli di stoffa, uguali:**



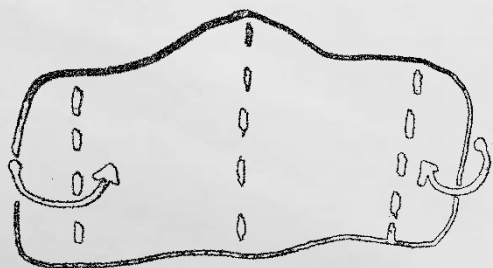
Due li useremo per l'esterno della mascherina (A);

Gli altri due saranno per l'interno, come rinforzo/ tasca per ulteriore filtro (B).

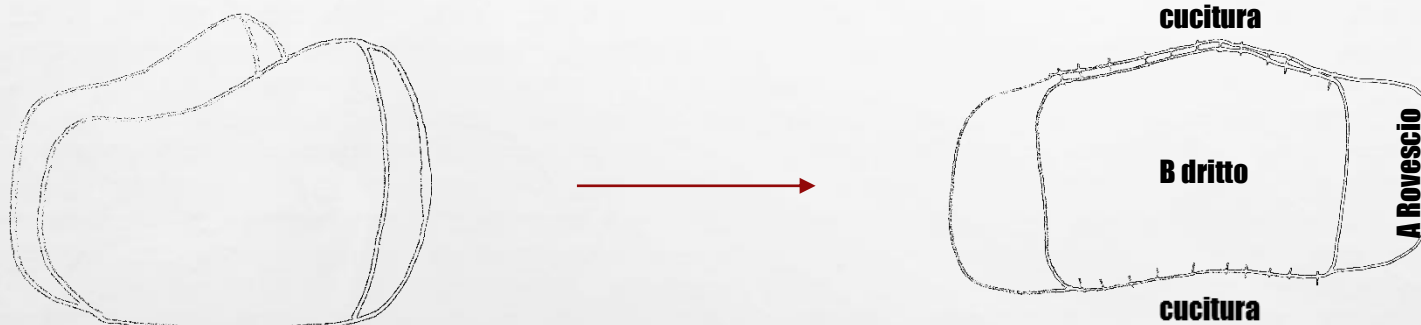
- **Cucire al rovescio, in modo speculare, il lato anteriore (naso-bocca), sia per A che per B.**



- **Ripiegare i lembi esterni di B al rovescio e cucirli. Ora avremo B con i lembi più corti di A.**

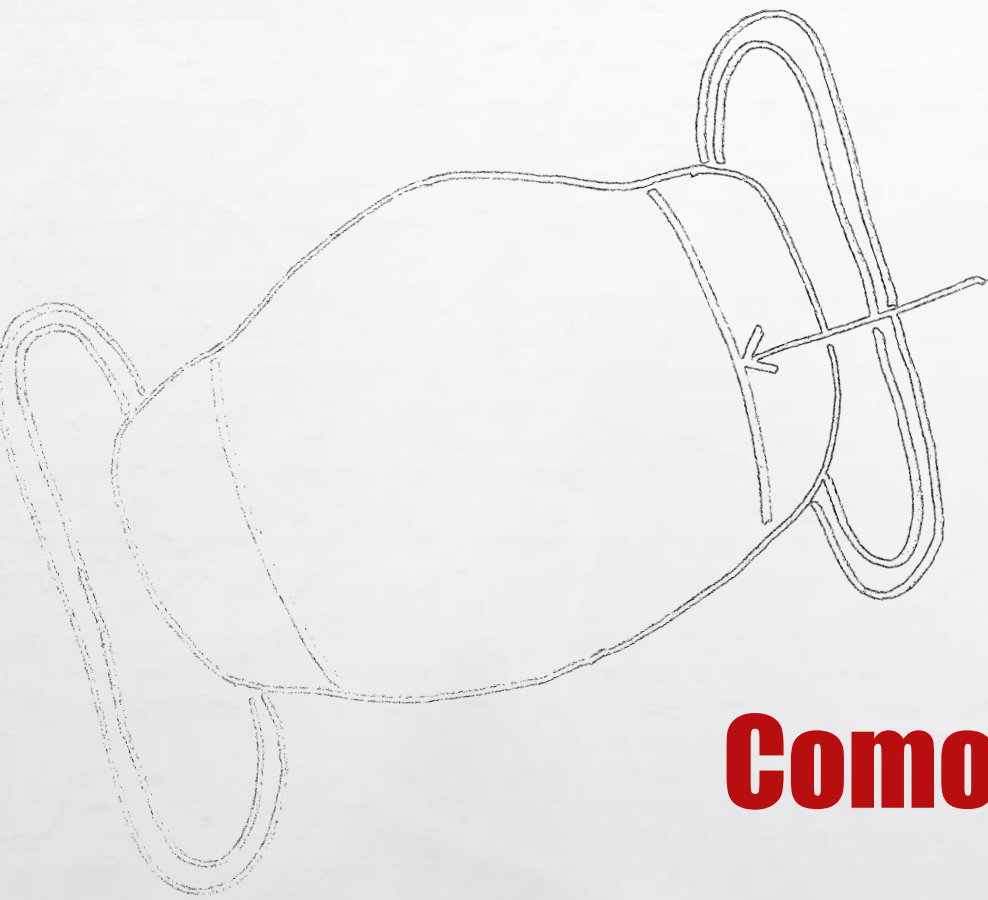


- **Cucire insieme i lembi superiori ed inferiori di A e B, unendoli. Fare attenzione che le parti «a contatto» dei due scampoli siano quelle a rovescio, garantendo che la parte esterna della mascherina e quella interna, che sarà a contatto diretto con naso e bocca, siano dritte. Dopo aver unito le due parti, si possono ripassare i bordi per rendere la mascherina più ergonomica e piacevole alla vista.**



- **Creare una piega ai lembi di A, in modo da poterci far passare l'elastico attraverso. Cucire i margini del lembo ed inserire l'elastico, misurando la giusta lunghezza viso- orecchie.**





Mascherina pronta!

Nella «tasca» interna indicata dalla freccia si può inserire un ulteriore filtro (altri pezzi di stoffa, dischetti di ovatta, filtri al carbone attivo!).

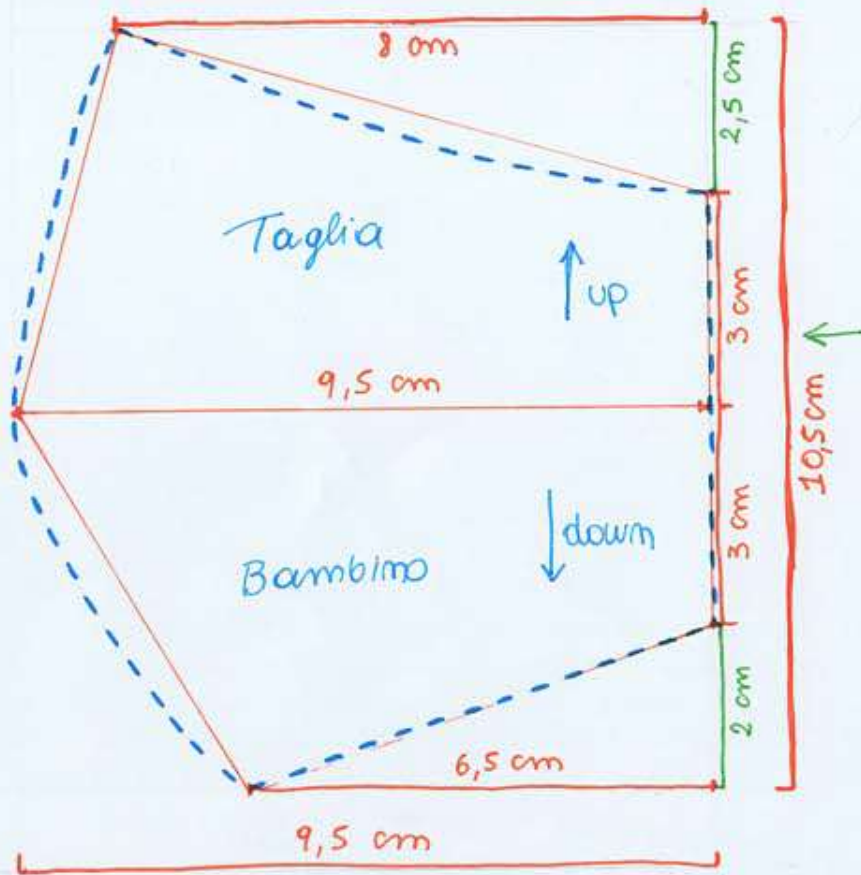
L'esterno è completamente personalizzabile.

Comoda, pratica, lavabile.

La Salute è un diritto di tutte e di tutti!

#NoiNonCiFermiamo

(Alleghiamo il cartamodello, da stampare su foglio A4 e ritagliare oppure da disegnare seguendo le misure date)



↳
Zetro -
in strumento
Molla

↳
lato naso-bocca

