

Consejos para hacer un tapaboca casero

Con materiales comunes a bajo costo, se pueden usar como una medida de salud pública voluntaria adicional a las medidas de distanciamiento social e higiene.



Materiales



Dos o más rectángulos de tela de algodón de 26 x 16 cm.

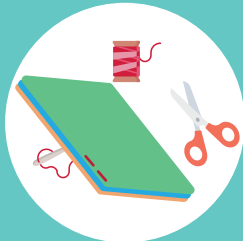


Dos piezas elásticas de 15 cm (gomas, cuerdas o cintas).

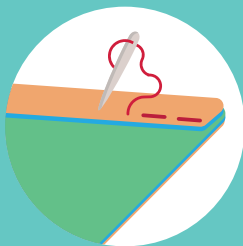


Aguja e hilo.
Tijeras.

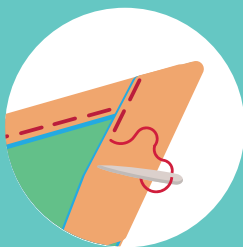
Coser el tapaboca



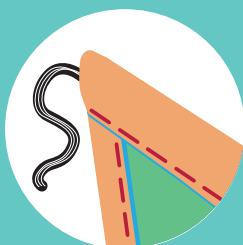
Apilar los rectángulos: coser la máscara como si fuera una sola pieza de tela.



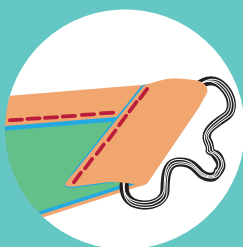
Hacer los dobladillos: sobre los dos lados más largos, doblar 1 cm todas las capas hacia adentro y coserlas.



Preparar el bolsillo para las cintas: sobre los dos lados más cortos, hacer el dobladillo de 1.5 cm.



Armar los portaorejas: pasar un elástico fino de 16 cm de largo a través del dobladillo más ancho. Usar una aguja grande para pasarlo. Atar bien las puntas.



Probar el tapaboca: Si el elástico es muy largo, desatarlo y hacerlo más corto. Si se usa una sogá, hacer los lazos más largos para poder atarlo detrás de la cabeza.

Cómo usar el tapaboca



Lavarse o desinfectarse las manos antes de usarlo.



Cubrir la boca y la nariz con el tapaboca. Asegurarse de que no haya espacios entre la cara y la máscara.



Evitar tocarlo mientras está en uso. Cambiarlo, si está húmedo o visiblemente sucio.



Para sacarlo: Hacerlo desde atrás sin tocar la parte delantera. Ponerlo en una bolsa cerrada e higienizar las manos.



Es importante que permita la respiración sin restricciones.



El lavado con jabón manual o en lavarropas es suficiente para limpiarlo y reusarlo.

FUENTE: MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION

Prevenir para cuidarnos entre todos/as



Policlínico DEL docente