

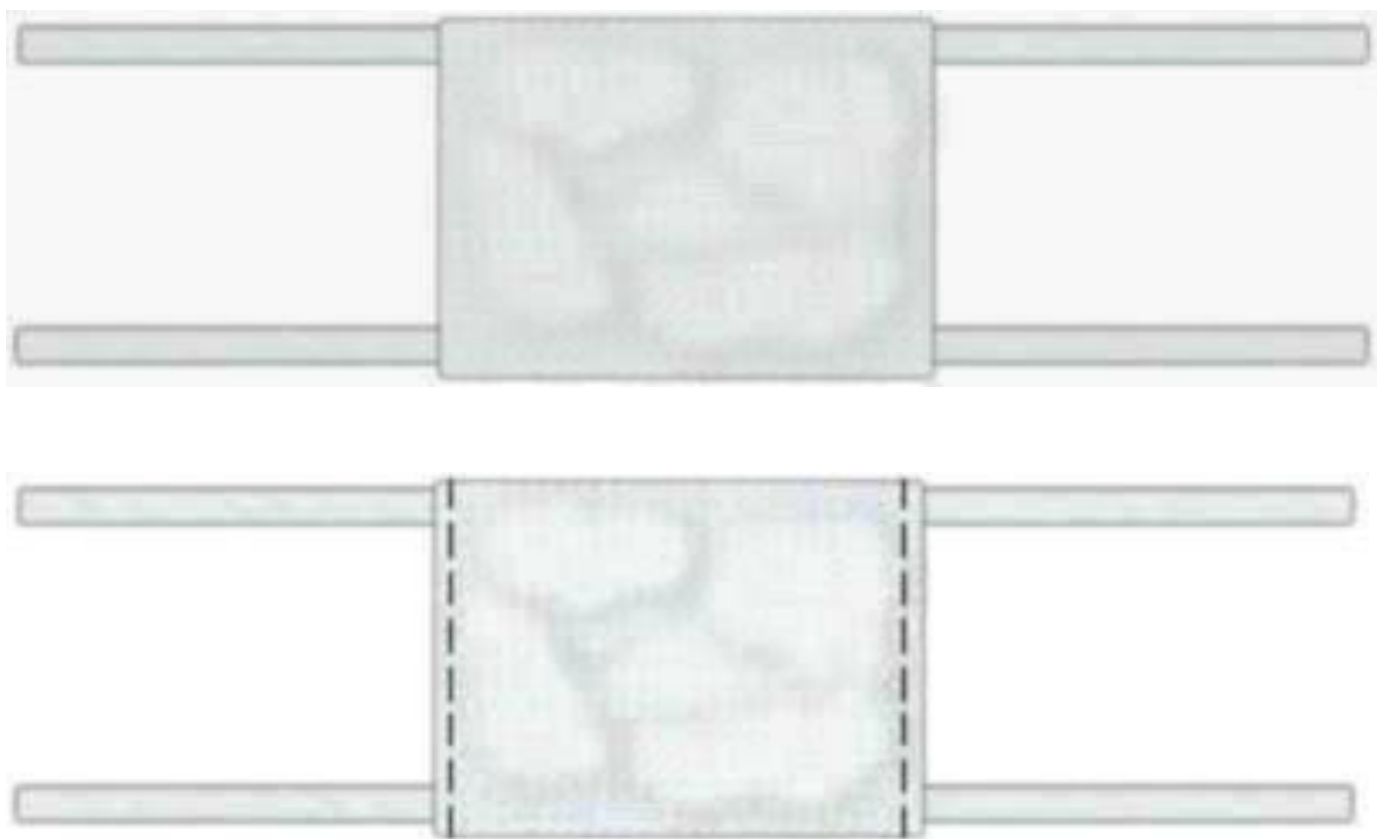
## Памятка населению «Как сшить марлевую повязку своими руками»

Маска поможет защититься не только от нового коронавируса, но и от привычных нам ОРВИ и гриппа, опасность которых в регионе все еще сохраняется.

Повышенный спрос на одноразовые маски вызвал их дефицит в аптечной сети. Пора вспомнить старый, проверенный веками способ, сшить марлевую повязку своими руками. Это совсем несложно. К тому же, если повязку, купленную в магазине, можно без опаски носить не более, чем 2 часа, и нельзя использовать повторно, то повязка, сшитая из марли, может прослужить гораздо дольше. Носить ее можно 3 часа, и, кроме того, можно стирать и использовать повторно.

### Способ 1.

Ватно-марлевая повязка состоит из обычной медицинской марли, сложенной в четыре слоя. Между слоями марли можно проложить вату (но тогда маску уже нельзя будет постирать). Количество ваты должно быть таким, чтобы повязка не слишком затрудняла дыхание. Стандартная повязка имеет прямоугольную форму и четыре завязки. Длину марли отмеряем таким образом, чтобы повязки хватило на обхват головы и еще на завязывание концов повязки.



Размеры по вертикали должны быть такими, чтобы повязка закрывала рот и нос. Верхние углы марлевого прямоугольника должны доходить почти до ушей, а нижняя часть повязки должна закрывать подбородок. Две верхние завязки должны проходить над ушами и завязываться на затылке. Две нижние завязки должны проходить под ушами и завязываться также на затылке.

Менять медицинскую ватно-марлевую повязку необходимо каждые 3-4 часа.

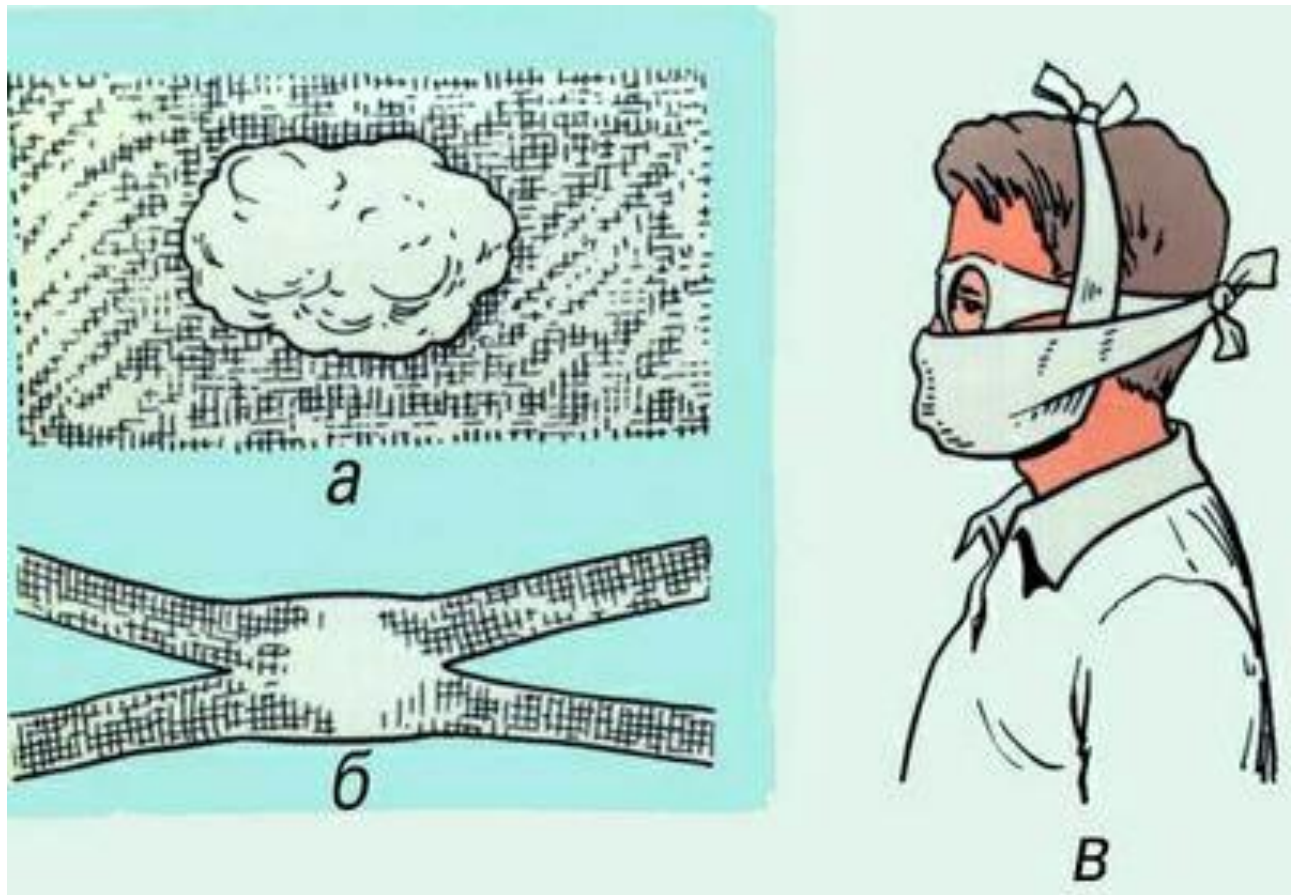
## Способ 2.

Также можно сделать повязку не из марли, а бинта следующим образом: Берём бинт шириной 14см – довольно популярный размер (7м x 14см).

Разворачиваем бинт, отмеряем нужный размер (зависит от размеров вашей головы) - делаем четыре слоя (так советуют медики). Отрезаем.

Теперь нужно сделать завязки. Для этого отрезаем 60 см бинта. Разрезаем вдоль пополам. Сворачиваем обе бинтовые полоски в «трубочку». И продеваем завязки сверху и снизу основной части практически готовой ватно-марлевой повязки таким образом:

Марлевую повязку можно и нужно стирать. А перед следующим "употреблением" обязательно прогладьте горячим утюгом!



Важно! Использовать маску необходимо, если вы ухаживаете за заболевшим родственником, в поликлиниках, местах массового скопления людей (общественный транспорт, торговые и офисные центры). В быту и во время прогулок на свежем воздухе необходимости в ношении маски нет.

***Будьте здоровы!***