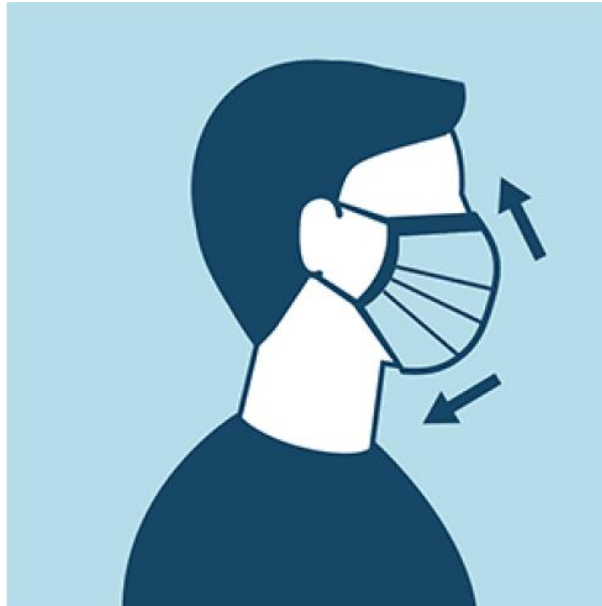


چگونه از پوشش پارچه‌ای برای صورت استفاده کنیم؟

ترجمه و تنظیم: کوشا جافریان



پوشش‌های پارچه‌ای صورت باید:

- به شکل مناسب و راحت طرفین صورت قرار گیرند.
- با بندها و یا حلقه‌های گوش ایمن شوند.
- چند لایه از جنس پارچه داشته باشند.
- اجازه تنفس بدون محدودیت را به فرد استفاده کننده بدهند.
- قابلیت شست‌وشو و خشک کردن با ماشین لباسشویی بدون مخدوش شدن و ایجاد تغییر شکل را داشته باشند.

سازمان CDC درباره پوشش‌های پارچه‌ای صورت ساخته شده در خانه

CDC توصیه می‌کند که در اماکن عمومی که حفظ فاصله از سایر افراد جامعه دشوار است، (برای مثال سوپرمارکت‌ها و داروخانه‌ها) به ویژه در مناطقی که انتقال (مبتنی بر اجتماع) قابل توجهی دارند، باید از پوشش‌های پارچه‌ای برای صورت استفاده کرد.

CDC هم‌چنین توصیه می‌کند که از پوشش‌های پارچه‌ای صورت برای کاهش سرعت شیوع ویروس و جلوگیری از انتقال ویروس به دیگران توسط افرادی که شاید به ویروس مبتلا شده باشند اما از این موضوع بی‌اطلاع باشند، استفاده شود. پوشش‌های پارچه‌ای صورت ساخته شده از لوازم خانگی یا ساخته شده در خانه از مواد رایج ارزان قیمت، می‌توانند به عنوان یک اقدام بهداشتی، عمومی و داوطلبانه برای سلامت به کار روند. پوشش‌های پارچه‌ای صورت نباید بر روی کودکان زیر ۲ سال، افراد دارای مشکلات تنفسی، افراد غیرهوشیار، افراد ناتوان و یا اشخاصی که بدون کمک نتوانند ماسک را بردارند، استفاده شوند.

پوشش‌های پارچه‌ای صورت پیشنهادی، ماسک‌های جراحی یا N-95 نیستند. این نوع ماسک‌ها، ماسک‌های ضروری هستند که باید طبق راهنمایی‌های کنونی CDC برای پرستاران و سایر پاسخگوهای اولیه پزشکی ذخیره شوند.



آیا پوشش‌های پارچه‌ای مورد نظر باید شسته یا در غیر این صورت به طور منظم تمیز شوند؟

بله. این ماسک‌ها باید به صورت منظم و مبتنی بر تکرار استفاده، شسته شوند.

چگونه می‌توان یک پوشش پارچه‌ای صورت را به روش ایمن، تمیز و استریلیزه کرد؟

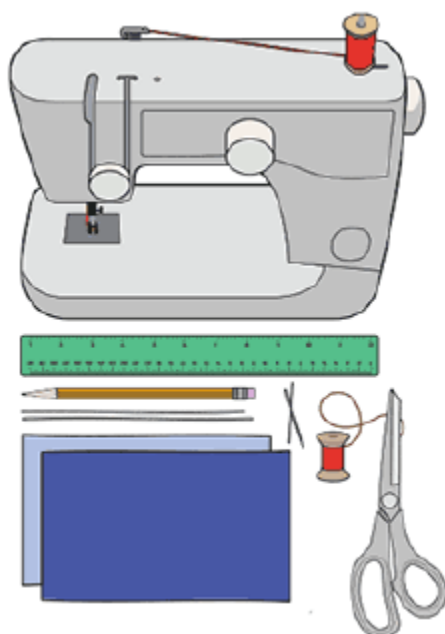
یک ماشین لباس‌شویی برای شست‌وشوی مناسب پوشش صورت کافی است.

چگونه باید به روش ایمن، یک پوشش پارچه‌ای صورت استفاده شده را برداشت؟

اشخاص باید مراقب باشند که چشمان، بینی و دهان خود را در حین برداشتن پوشش صورت لمس نکنند و دستان خود را بلافاصله پس از برداشتن آن بشویند.

دستور العمل ساخت با خیاطی و بدون خیاطی

پوشش پارچه‌ای صورت خیاطی شده

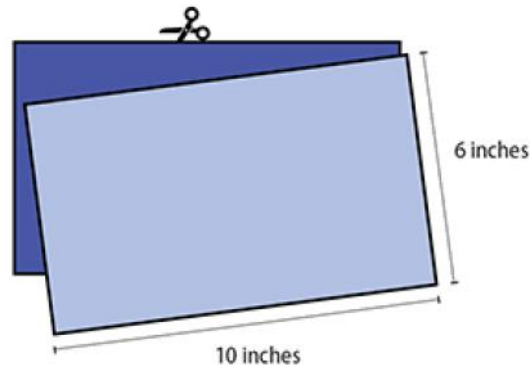


مواد لازم

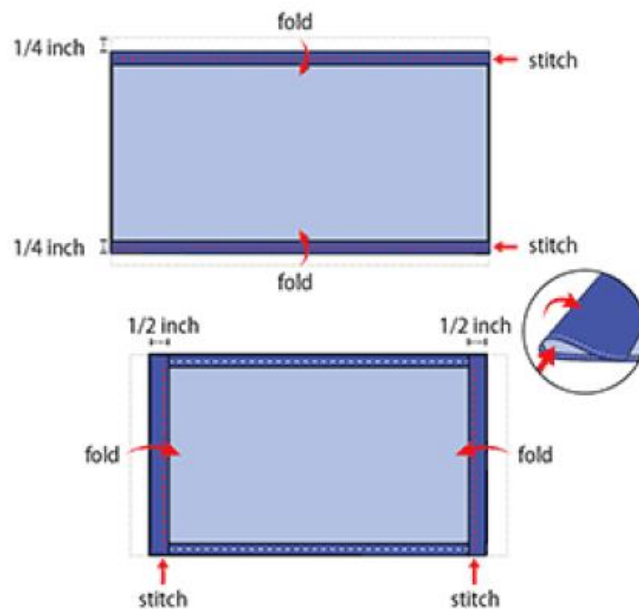
- دو مستطیل ۱۰ اینچ در ۶ اینچی از پارچه نخی (هر اینچ مساوی ۲,۵۴ سانتیمتر است).
- دو قطعه ۶ اینچی کشسان (نوارهای لاستیکی، نخ، پارچه و یا کش مخصوص مو)
- نخ و سوزن (یا سنجاق سر)
- قیچی
- چرخ خیاطی

آموزش

(۱) دو مستطیل ۱۰ اینچ در ۶ اینچ از پارچه نخی را ببرید. از نخ تابیده شده مانند پارچه لحاف دوزی و ملافه‌های نخی استفاده کنید. پارچه تی شرت به عنوان جانشین عمل می‌کند. دو مستطیل را روی هم قرار دهید. شما ماسک را به گونه‌ای خیاطی می‌کنید که انگار یک تکه پارچه بوده است.

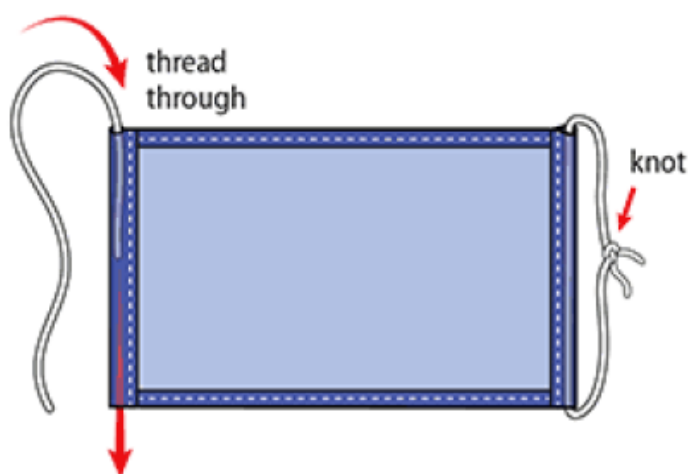


(۲) اضلاع بلند را به اندازه $\frac{1}{4}$ اینچ تا کرده و حاشیه‌دار کنید. سپس دو لایه پارچه را به اندازه نیم اینچ در راستای اضلاع کوچک تا کرده و بخیه بزنید.

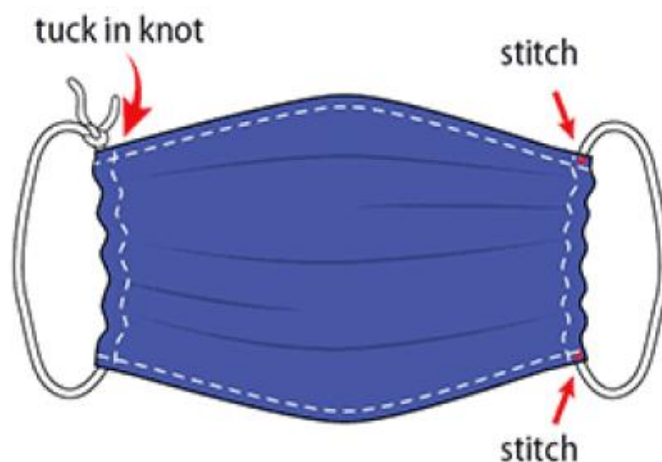


(۳) جسم کشسان ۶ اینچی با عرض $\frac{1}{8}$ اینچ را از حاشیه عریض تر هر ضلع ماسک عبور دهید تا به عنوان حلقه‌های گوش عمل کنند. از یک سوزن بزرگ یا سنجاق سر برای عبور نخ از درون حاشیه‌ها استفاده کنید. انتهای نخ‌ها را محکم گره بزنید.

آیا جسم کشسان ندارید؟ از کش مو یا سربندهای کشسان استفاده کنید. اگر فقط نخ دارید، می‌توانید گره-ها را بلندتر کرده و ماسک را پشت سر خود گره بزنید.



۴) به آرامی نخ‌ها را بکشید طوری که گره‌ها در داخل حاشیه جمع شوند. طرفین ماسک را بگیرید و آن را طوری تنظیم کنید که به درستی روی صورتتان قرار گیرد. سپس جسم کشسان را در جای خود بخیه بزنید که لغزشی نداشته باشد.

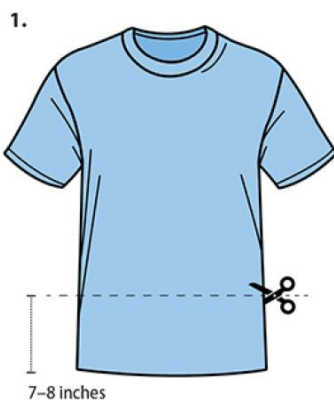


ساخت پوشش صورت با برش سریع تی شرت (روش بدون خیاطی)

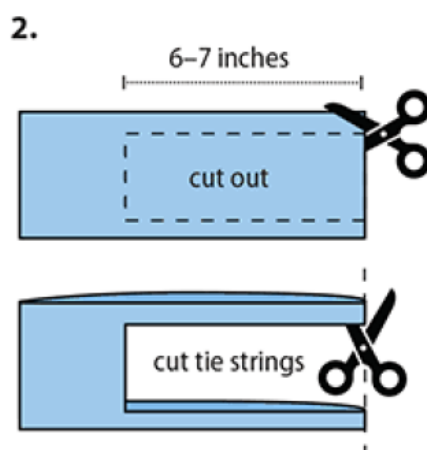
مواد لازم:

- تی شرت
- قیچی

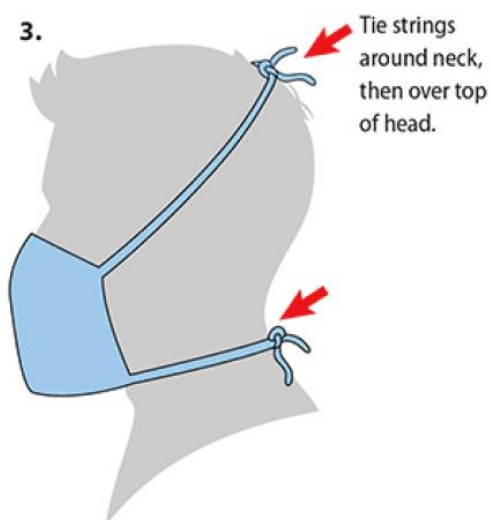
آموزش:



مرحله اول



مرحله دوم



مرحله سوم (گره زدن نخها دور گردن و سپس بالای سر)

ساخت پوشش صورت به کمک سربند (روش بدون خیاطی)

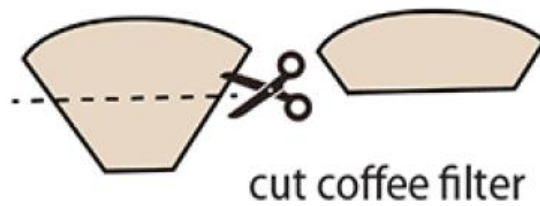
مواد لازم:

- سربند (یا لباس نخی تقریباً ۲۰ اینچ در ۲۰ اینچ)
- فیلتر قهوه
- باند لاستیکی (یا کش مو)
- قیچی (در صورت بریدن لباس خودتان)

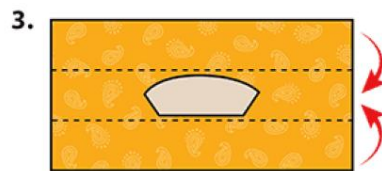
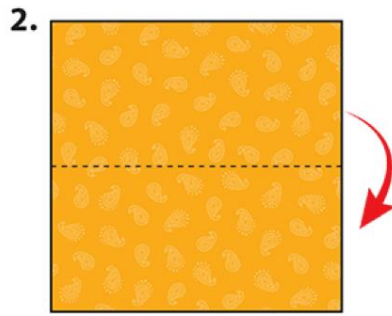
آموزش

(۱) بریدن فیلتر قهوه

1.



۲ و ۳) تا کردن سربند، قراردادن فیلتر قهوه در مرکز سربند تا شده و تا کردن از بالا به پایین و سپس از پایین به بالا



Fold filter in center
of folded bandanna.
Fold top down. Fold bottom up.

۴) قرار دادن باندهای لاستیکی یا کش‌های مو در فاصله ۶ اینچی

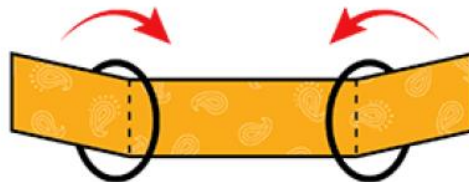
4.



Place rubber bands or hair ties
about 6 inches apart.

۵) تا کردن کناره‌ها تا میانه و قراردادن آن‌ها در جای خود

5.



Fold side to the middle and tuck.

6.



مرحله ششم

7.



مرحله هفتم

مرجع :

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
