



LA SALUD ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

PROTEJÁMONOS DEL **COVID-19**

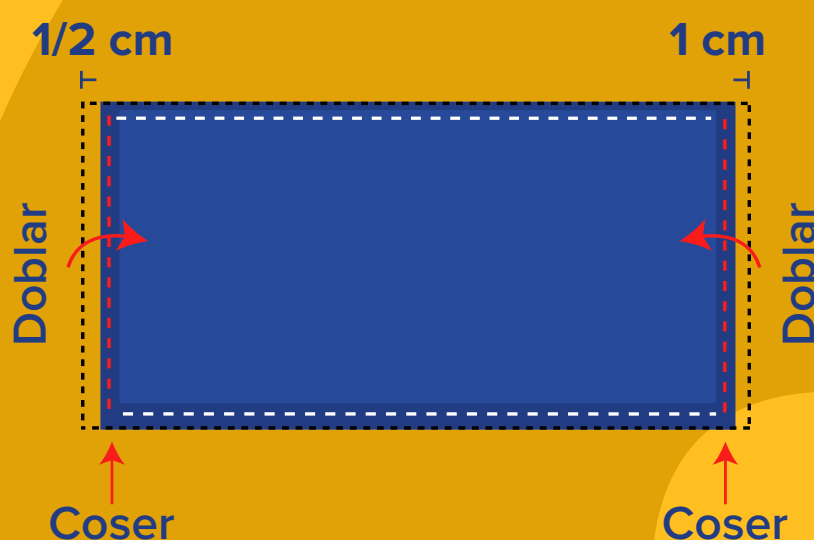
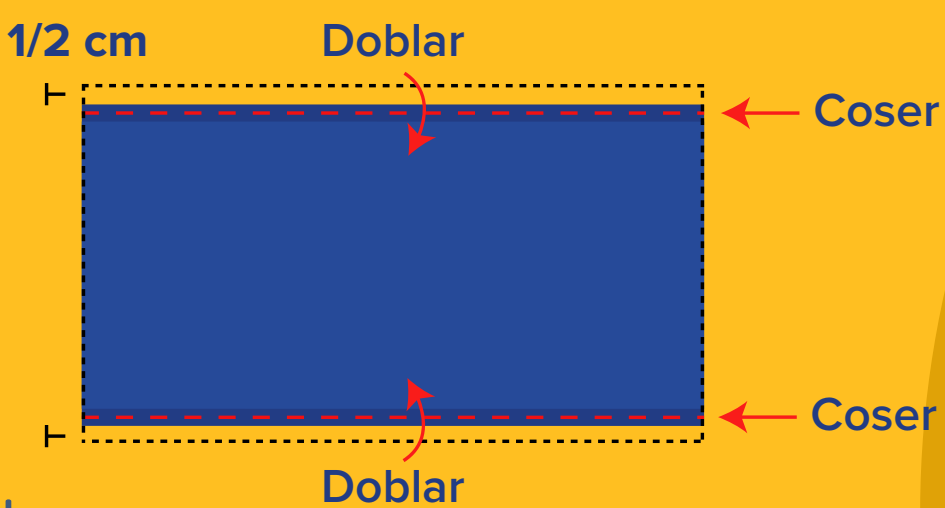
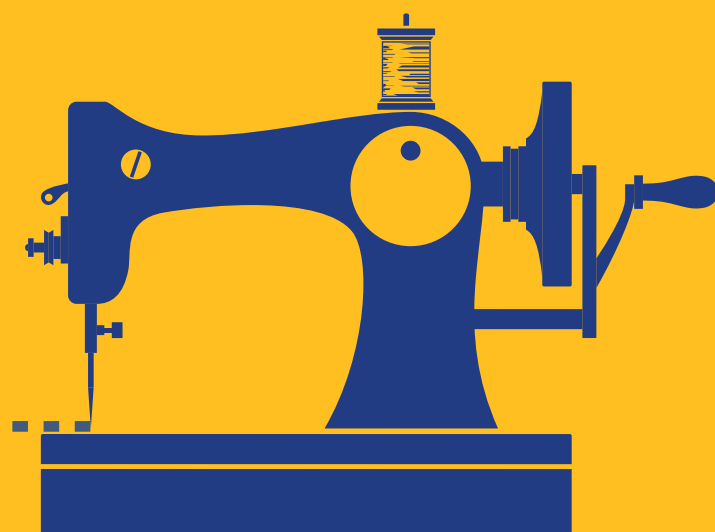
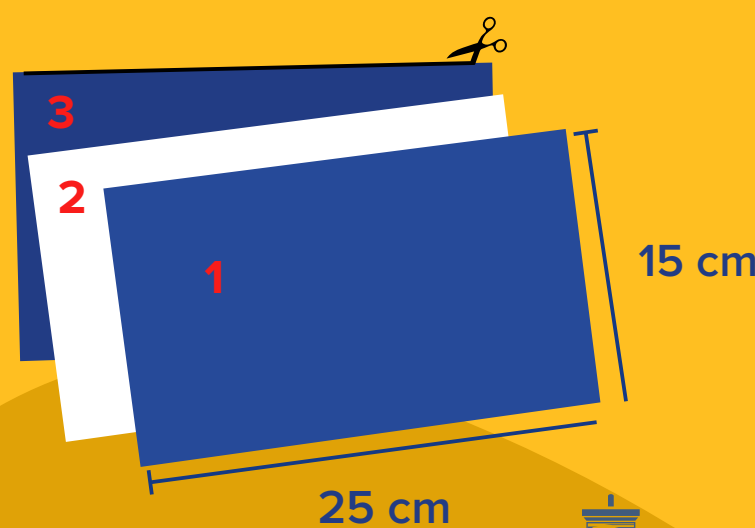
CÓMO HACER MASCARILLA DE TELA EN TU CASA

Materiales:

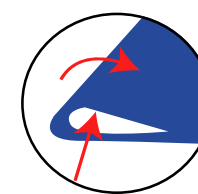
- En tela de algodón, cortar tres rectángulos de **25 cm** de largo x **15 cm** de ancho
- Dos trozos de elástico, hule, cuerdas o tiras de tela de **15 cm**
- Aguja, hilo y tijeras
- Máquina de coser
- Usar **3** mascarillas al día, si se le humedece cámbiela y guárdela en una bolsa plástica. Lavar con agua y jabón

1

Corte **3** rectángulos de **25 cm x 15 cm** de tela de algodón. Use algodón de trama cerrada, como telas acolchadas o sábanas de algodón. La tela de las camisetas funcionará sin problemas. Coloque un rectángulo sobre otro; deberá coser la mascarilla como si se tratara de una sola pieza de tela.



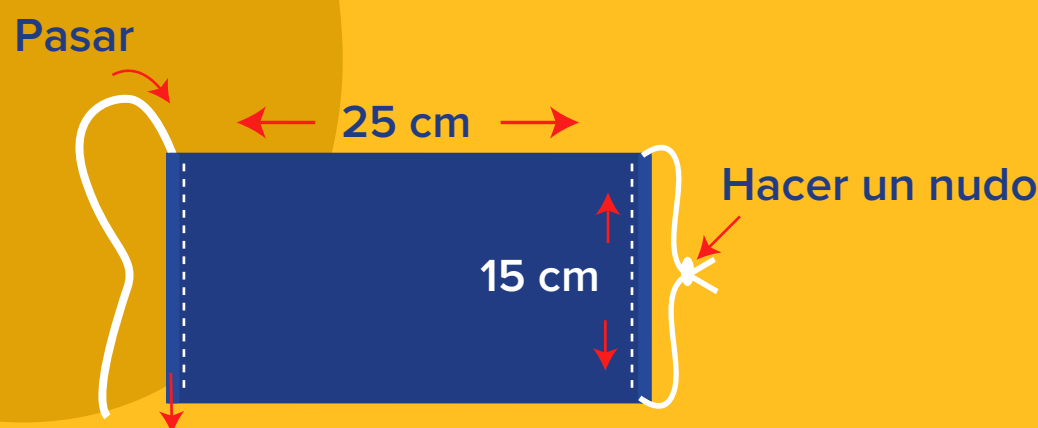
2



Doble los lados largos $\frac{1}{2}$ cm y haga el dobladillo. Luego, pliegue la capa triple de tela $\frac{1}{2}$ cm en los lados cortos y cósala.

3

Pase un elástico de **15 cm** de largo por **4 cm** de ancho, a cada lado de la mascarilla. Estos serán los sujetadores para las orejas. Use una aguja grande o una traba para el cabello para enhebrarlos. Ate firmemente los extremos. ¿No tiene elástico? Si solo tiene una cuerda, puede hacer los lazos más largos y atar la mascarilla detrás de la cabeza.



4

Tire suavemente del elástico para que los nudos queden dentro del dobladillo. Frunza los laterales de la mascarilla sobre el elástico y ajústelos para que la mascarilla se adapte a su rostro. Luego, cosa el elástico en su lugar para evitar que se deslice.



Las mascarillas **NO** deben ser usadas por niños menores de **2 años** de edad ni por personas que tengan dificultad para respirar. Un trabajador de salud no debe utilizar este tipo de mascarillas al atender pacientes.

