

Prenez bien soin de vous !

Une initiative de **La maison médicale de Laeken** ©
Rue Ketels, 2 - 1020 Bruxelles - 02 426 46 91 - Avril 2020



Création & utilisation de masques en tissu

Utilisation de masques en tissu

Voici quelques recommandations :

1 Même avec un masque, continuez à suivre les consignes d'hygiène et les gestes barrières.



2 Manipulez toujours un masque avec les mains propres et par ses élastiques. Évitez surtout de toucher l'intérieur.

3 Après utilisation, retirez votre masque, séparez-le du reste du linge sale, dans un sac plastique refermé par exemple. Lavez-vous les mains après cette manipulation.

4 Lavez votre masque en machine minimum 30 min à 60°C. Vous pouvez le laver à 40°C si vous le repassez ensuite. La chaleur du fer à repasser est un bon moyen d'éliminer un maximum de germes.

5 Votre masque doit être bien placé sur votre visage sinon il n'a aucune utilité. Une fois bien mis, ne le touchez plus. Ne portez pas le même masque plus de 4h.



- Il doit couvrir le nez et la bouche
- Il doit passer sous le menton
- Retirez les cheveux qui sont en dessous

6 Votre masque en tissu doit être en coton (pas de matière stretch ou synthétique). Ne pas choisir du tissu trop épais ou irritable. Il doit y avoir plusieurs couches de tissus et/ou être accompagné d'une couche filtrante (essuie-tout, gaze stérile, filtre à café, etc...) à changer après chaque usage. Pour tester si votre masque est fiable, essayez de souffler sur une flamme. Si vous n'arrivez pas à l'éteindre, c'est gagné !



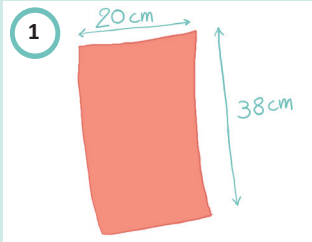
7 Si vous avez des questions à propos de votre masque ou concernant le coronavirus, contactez votre médecin ou consultez le site :

www.info-coronavirus.be

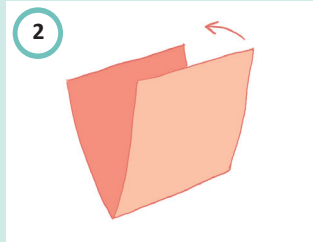
Durée:
max 1h

Création de masques en tissu

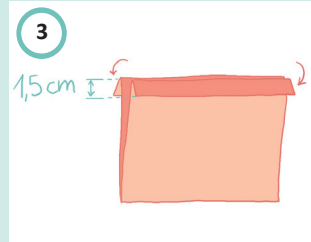
D'après la vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=uXP584LyNH8>



Prenez un tissu en coton.
Format adulte L: **38 x 23 cm**
Format adulte M: **38 x 20 cm**
Format enfant: **30 x 16 cm**



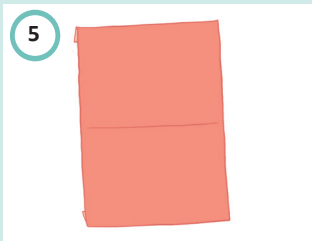
Pliez-le en deux dans la hauteur.



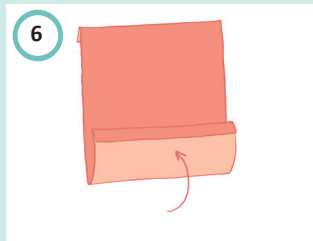
Rabattez de **1,5 cm** les deux bords du haut vers l'extérieur.



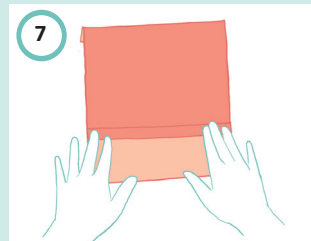
Marquez bien les deux ourlets et le pli du milieu avec un fer à repasser.



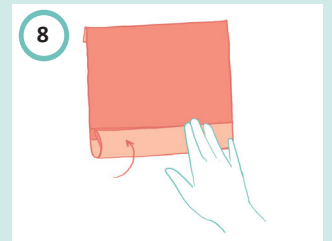
Rouvrez le tissu en gardant bien les ourlets pliés.



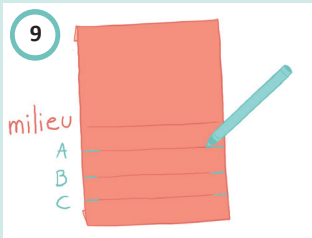
Pliez la moitié basse du tissu en deux jusqu'au pli central.



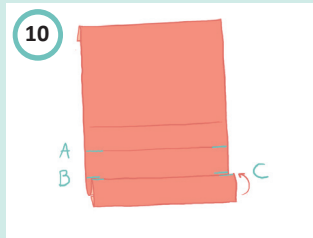
Marquez bien le pli, avec les mains ou le fer à repasser.



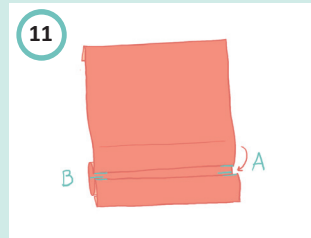
Pliez de nouveau en deux cette partie et marquez bien le pli.



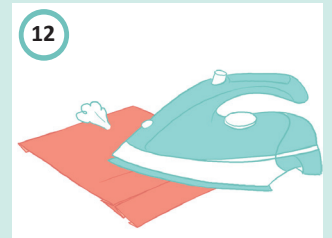
Rouvrez le tissu à l'exception des ourlets. Tracez au stylo des repères à chaque pli obtenu.



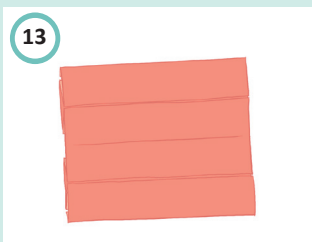
Ramenez le pli C sur le pli B.



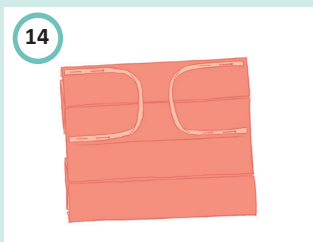
Ramenez de la même façon le pli A sur le pli B.



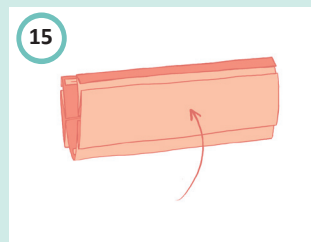
Marquez tous ces nouveaux plis au fer à repasser.



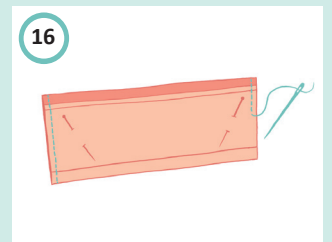
Faites la même opération de pliage avec la moitié haute du tissu.



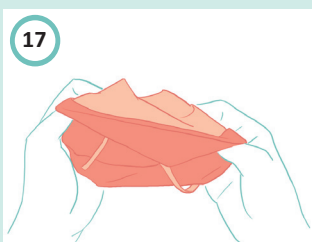
Sur une moitié, placez deux élastiques à l'aide d'épingles. Élastique pour adulte: **20 cm**
Élastique pour enfant: **16 cm**



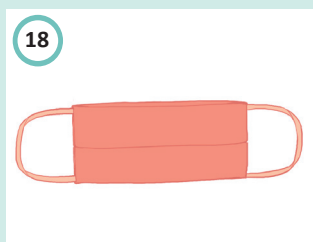
Repliez le tout en deux.



Maintenez l'ensemble avec deux épingles et cousez les deux petits côtés à environ **1 cm** du bord.



Retirez toutes les épingles et retournez le tissu par le centre.



Et voilà le résultat !



Glissez au milieu du masque un filtre à café, un essuie-tout ou encore une gaze stérile.



Repassez-le pour bien l'aplatir. Le fer à repasser peut aussi aider à détruire les germes !