

Utilizzo della mascherina nei luoghi pubblici



Avvertenza:

Non dovrebbero utilizzare la mascherina i bambini sotto i 2 anni, le persone con difficoltà respiratorie, le persone con disabilità o che non siano in grado di togliersela senza l'aiuto di altri.

Quando

- Nei luoghi pubblici quando è impossibile rispettare il distanziamento fisico, per esempio quando fai la spesa o utilizzi i trasporti pubblici. **Se sei malato, resta a casa.** Se devi recarti in ambulatorio o all'ospedale puoi indossare la tua mascherina finché non te ne venga fornita una più adeguata.

Perché?

- Non tutte le persone contagiate dal virus della COVID-19 presentano sintomi. Alcuni possono essere infetti senza saperlo. L'utilizzo della mascherina potrebbe diminuire il rischio di trasmissione della COVID-19 da una persona infetta ad altri. L'utilizzo della mascherina nei luoghi pubblici deve necessariamente essere accompagnato da altre misure di protezione, come l'applicazione delle procedure d'igiene e il distanziamento fisico. La mascherina deve essere utilizzata e pulita adeguatamente.

Come utilizzare la mascherina?



1 Con una mano posiziona la mascherina sul naso e sulla bocca. Con l'altra mano bloccala dietro le orecchie con gli elastici (o i laccetti).



2 Sistema la mascherina sul naso.



3 Sistemala anche sotto il mento.



→ Lavati le mani PRIMA e DOPO l'utilizzo.



→ Sostituisci la mascherina se è umida, sporca o rotta.



→ Non tenere la mascherina attaccata al collo o a un orecchio. Tienila sul viso ed evita di toccarla. Se la tocchi mentre l'hai su, lavati le mani.



→ Per toglierti la mascherina tocca solo gli elastici (o i laccetti) e non il davanti della mascherina.

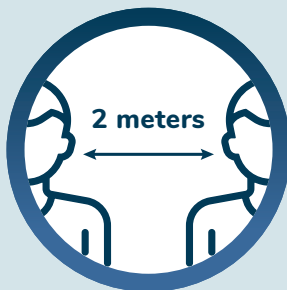


→ Ripiega le parti esterne della mascherina l'una sull'altra e riponila in un sacchetto pulito. Lavala assieme alla biancheria appena tornato a casa.

La mascherina non sostituisce:



Il lavarsi le mani



Il distanziamento fisico



L'isolamento a casa se sei malato

COVID-19 Confeziona la tua mascherina



Puoi confezionare una mascherina con i materiali che hai disponibili in casa.

Utilizza se possibile un tessuto a trama fitta e morbido, come il cotone, che permette all'aria di passare per respirare. Usa almeno due strati di tessuto e assicurati che la mascherina sia comoda e si adatti al tuo viso. Devi prevedere che non si rovini o deformi quando la lavi e asciughi. Ci sono vari modi per confezionare una mascherina di stoffa.

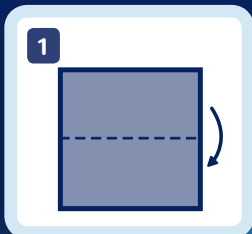
Ecco 2 modelli semplici:

Modello senza cuciture

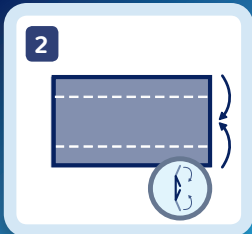
Materiale

- Fazzoletto-foulard (o un quadrato di stoffa di circa 50 x 50 cm)
- Elastici (anche per capelli)
- Forbici (se necessarie)

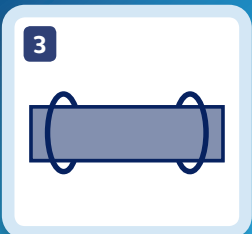
Procedimento



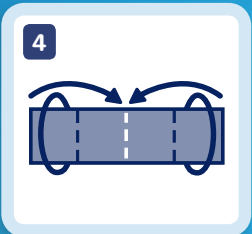
Piega il fazzoletto-foulard in due.



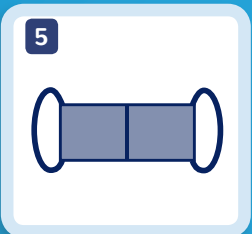
Ripiega la parte superiore verso il basso e la parte inferiore verso l'alto.



Posiziona gli elastici a circa 15 cm di distanza.



Ripiega i lati verso il centro.



Solleva la mascherina mantenendo i due lembi di tessuto al centro, poi posizionala sul viso con una mano.



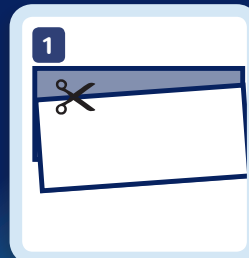
Con l'altra mano passa gli elastici dietro le orecchie e sistema la mascherina perché si adatti al tuo viso.

Modello con cuciture

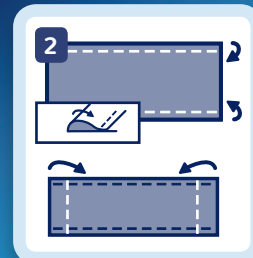
Materiale

- Due rettangoli di stoffa di 25 x 15 cm
- Due pezzi di nastro elastico di 15 cm (o della fettuccia)
- Ago e molletta per capelli
- Filo
- Forbici

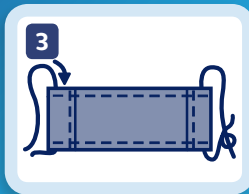
Procedimento



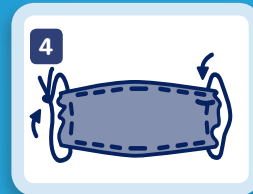
Ritaglia due rettangoli di stoffa di 25 x 15 cm. Cucili l'uno sull'altro.



Ripiega la stoffa sui lati lunghi e cuci degli orli della larghezza di 0,5 cm sopra e sotto. Poi piega il doppio tessuto sui lati per 1 cm e cuci.



Infila un pezzo di nastro elastico lungo 15 cm e largo 0,3 cm in ciascuno dei due orli ai lati della mascherina per creare l'attacco alle orecchie. Per farlo utilizza un ago da lana o una molletta da capelli. Lega saldamente con un nodo le estremità dell'elastico. Se non hai del nastro elastico puoi usare la fettuccia e fare dei laccetti più lunghi per tenere su la mascherina.



Fai scorrere leggermente l'elastico o la fettuccia per nascondere i nodi nell'orlo. Increspa la mascherina ai lati e sistemala in modo che si adatti al tuo viso. Poi ferma con una cucitura l'elastico o la fettuccia in modo che non scorra nell'orlo.

Source: Fonte: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19 disponibile gratuitamente al seguente link: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>