

Comment confectionner un masque

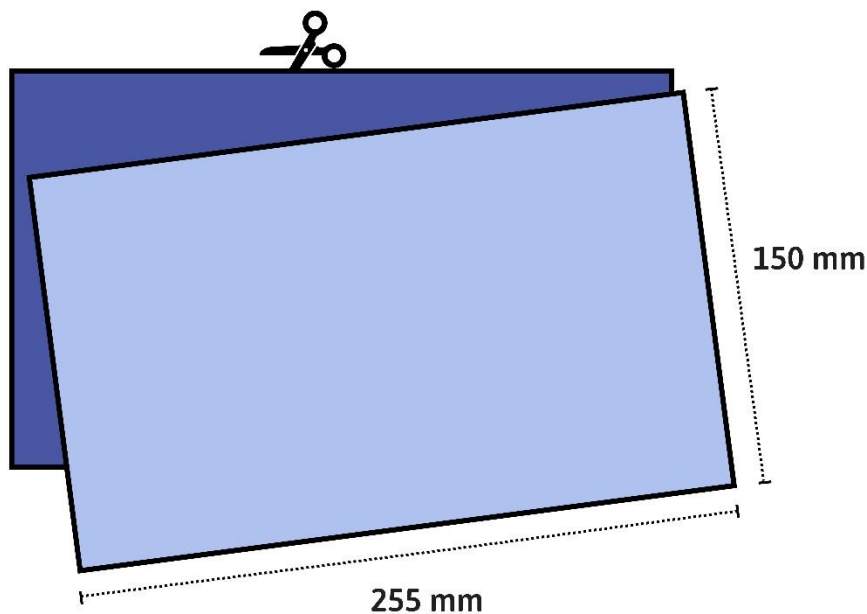
À l'aide d'une machine à coudre

Matériel

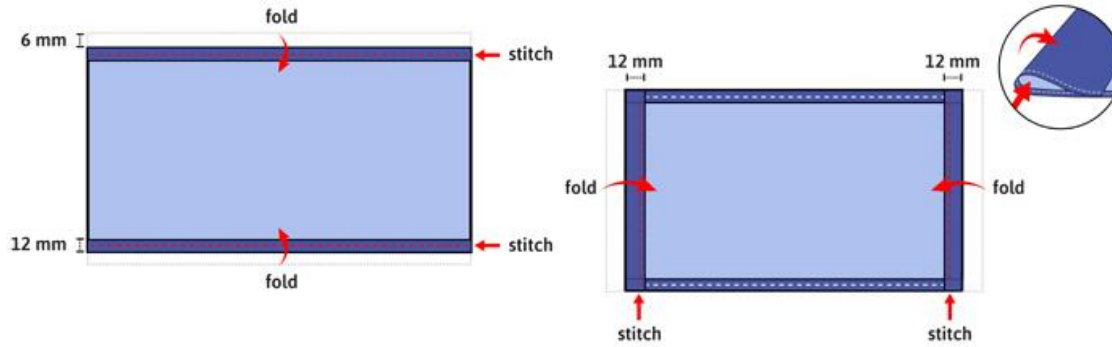
- Deux rectangles de tissu de coton de 255 mm sur 150 mm
- Deux rubans élastiques de 150 mm (ficelle, bande élastique ou de tissu, attaches de cheveux)
- Aiguilles et fil à coudre (épingles de sûreté ou agrafeuse, le cas échéant)
- Ciseaux
- Machine à coudre (si disponible)

Instructions

Étape 1 : Découpez deux rectangles de tissu de coton de 255 mm sur 150 mm. Utilisez un coton tissé serré, comme un tissu à courtepointe ou drap de coton. L'étoffe d'un maillot (t-shirt) fonctionne également. Placez les deux rectangles l'un sur l'autre et cousez le couvre-visage comme si c'était une seule pièce de tissu.

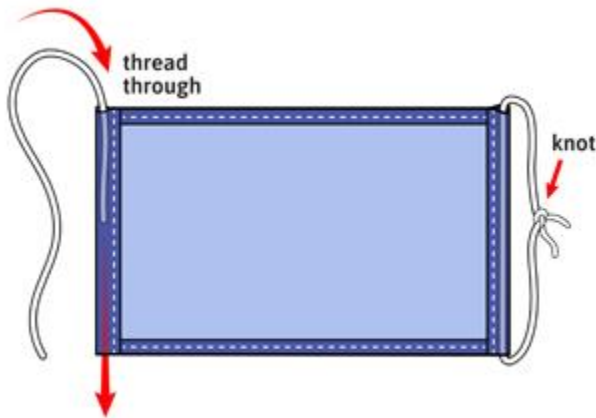


Étape 2 : Repliez le côté long de 6 mm et cousez. Repliez ensuite les côtés courts de 12 mm et cousez un ourlet.

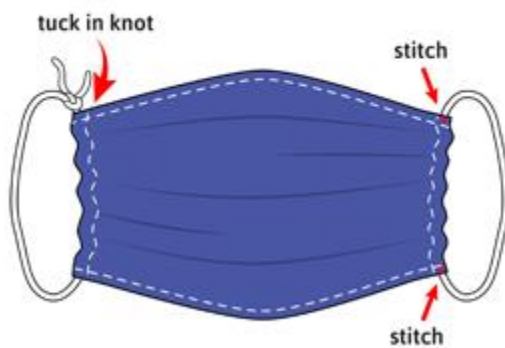


Étape 3 : Enfilez un élastique de 3 mm et de 150 mm de long à travers les ourlets de chaque côté du couvre-visage. Ils formeront les fixations auriculaires. Utilisez une grosse aiguille ou une épingle à cheveux pour faire passer l'élastique. Attachez les deux extrémités de l'élastique.

Utilisez des attaches de cheveux ou des bandes élastiques si vous n'avez pas de tissu élastique. Si vous n'avez que de la ficelle, vous devrez prévoir des attaches plus longues et attachez votre masque derrière la tête.



Étape 4 : Tirez doucement les élastiques pour que les nœuds se retrouvent à l'intérieur de l'ourlet. Rassemblez les côtés du masque sur l'élastique et ajustez le masque sur votre visage. Puis cousez solidement l'élastique en place pour l'empêcher de glisser.



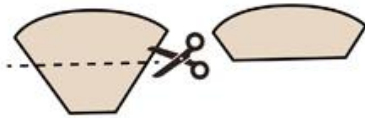
Sans machine à coudre

Matériel

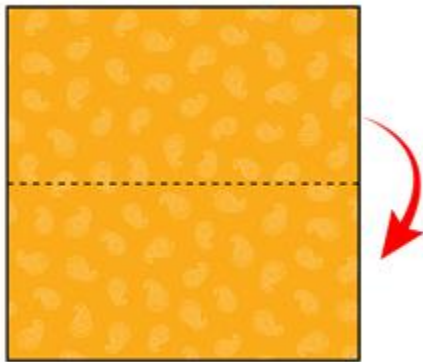
- Bandana (ou tissu de coton d'environ 510 mm sur 510 mm)
- Filtre à café ou essuie-tout replié
- Bandes élastiques (ou attaches de cheveux)
- Ciseaux (si vous découpez votre propre tissu)

Instructions

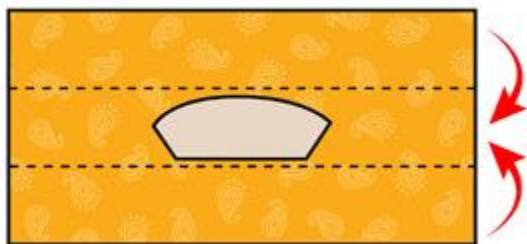
Étape 1 : Découpez le filtre à café horizontalement à travers le centre. Conservez la partie du haut et sa partie recourbée.



Étape 2 : Pliez en deux un bandana carré.



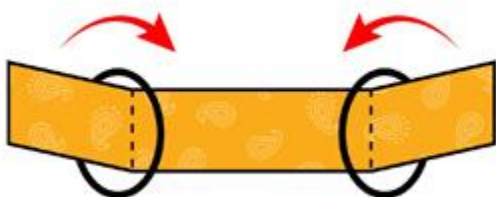
Étape 3 : Placez la partie arrondie du filtre à café au centre de votre bandana replié. Repliez le dessus de votre bandana sur le filtre à café. Puis repliez le bas de votre bandana sur le filtre à café.



Étape 4 : Insérez le tissu replié dans les deux bandes élastiques ou attaches de cheveux à environ 150 mm de distance.



Étape 5 : Repliez les côtés et rentrez-les sous les élastiques ou attaches de cheveux.



Étape 6 : Étirez les bandes élastiques ou attaches de cheveux et placez derrière les oreilles.



Pour plus d'information, consultez le <https://gov.nu.ca/fr/sante/information/covid-19-nouveau-coronavirus>