

COVID-19 – Fabriquez votre couvre-visage



Vous pouvez fabriquer un couvre-visage à l'aide de matériaux disponibles à votre domicile. Utilisez, si possible, un tissu tissé serré et souple, tel le coton, qui permet à l'air de passer pendant votre respiration. Utilisez au moins deux épaisseurs de tissu et assurez-vous que votre couvre-visage soit confortable et bien ajusté à votre visage. Vous devez pouvoir le laver et le sécher sans risque de l'abîmer ou de le déformer. Il existe de nombreuses façons de créer des couvre-visages en tissu.

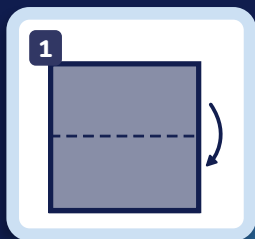
En voici 2 modèles simples :

Modèle sans couture

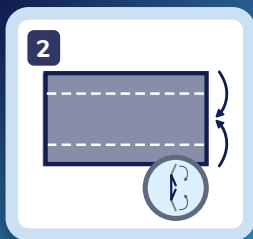
Matériel

- Bandana (ou tissu carré d'environ 50 x 50 cm)
- Bandes élastiques (ou élastiques à cheveux)
- Ciseaux (au besoin)

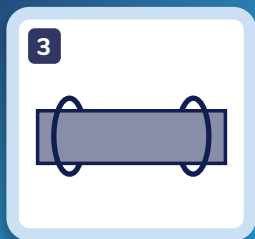
Étapes à suivre



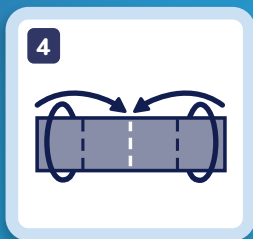
Pliez le bandana en deux.



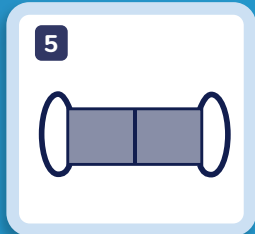
Repliez la partie du haut vers le bas et la partie du bas vers le haut.



Placez les élastiques à environ 15 cm de distance.



Repliez les côtés vers le centre.



Soulevez le couvre-visage à l'aide des élastiques, puis placez-le sur votre visage et placez les élastiques derrière vos oreilles.



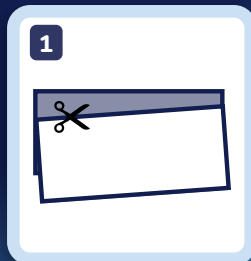
Ajustez le couvre-visage de manière à ce qu'il s'adapte à votre visage.

Modèle avec couture

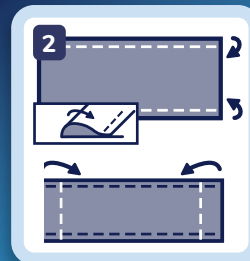
Matériel

- Deux rectangles de 25 x 15 cm de tissu
- Deux bandes élastiques de 15 cm (ou de la ficelle)
- Aiguille et épingle à cheveux
- Fil
- Ciseaux

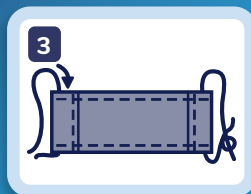
Étapes à suivre



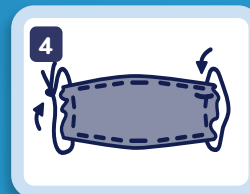
Découpez deux rectangles de tissu de 25 x 15 cm. Les empiler et les coudre ensemble.



Replier les côtés sur la longueur de 0,5 cm et coudre un ourlet. Ensuite, pliez la double couche de tissu de 1 cm sur les côtés et coudre.



Passez une bande élastique de 15 cm de long et de 0,3 cm de large dans l'ourlet de chaque côté du couvre-visage afin d'en faire des attaches. Utilisez une grande aiguille ou une épingle à cheveux pour les passer dans les ourlets et attachez les bouts fermement. Si vous n'avez pas d'élastiques, utilisez de la ficelle et allongez les attaches pour nouer le couvre-visage.



Tirez doucement sur l'élastique ou la ficelle pour que les nœuds soient rentrés dans l'ourlet. Rassemblez les côtés du couvre-visage sur l'élastique ou la ficelle et ajustez le couvre-visage de manière à ce qu'il s'adapte à votre visage. Ensuite, coudre l'élastique ou la corde pour l'empêcher de glisser.

Source : 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* disponible gratuitement à l'adresse suivante : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>