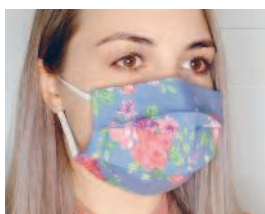
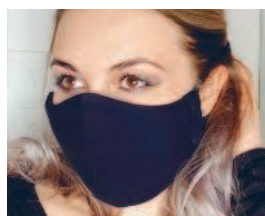


СОДЕРЖАНИЕ

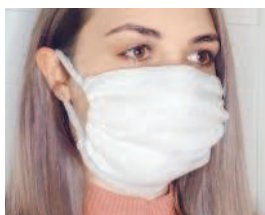
Введение	4
Важная информация	5
Для чего нужна защитная маска	5
Из чего и как можно сшить маску.....	5
Размер маски.....	7
Как ухаживать за маской.....	8
Вкладыши для масок.....	9



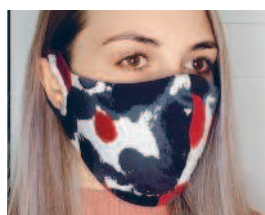
Маска со складками
(ручное шитье) 10



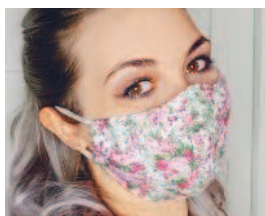
Трехслойная маска
(на швейной машине
или ручное шитье)..... 26



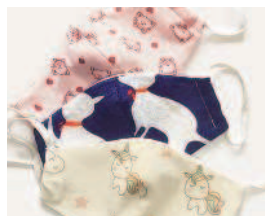
Марлевая маска
(без пошива)..... 14



Маска с заушными
держателями (на швейной
машине или ручное шитье)..... 34



Маска с карманом
(на швейной машине
или ручное шитье)..... 18



Детская маска
(на швейной машине
или ручное шитье)..... 42

ВВЕДЕНИЕ

Есть в нашем обиходе необходимые вещи, которые не сложно сделать своими руками, даже если вы не мастер рукоделия. В наши дни как никогда стали очень актуальны защитные маски. Конечно, их можно купить в ближайшей аптеке, но в продаже чаще всего одноразовые средства защиты, «работающие» всего пару часов, а мы хотим предложить вам сшить индивидуальные тканевые маски. Их тоже потребуется несколько штук, но такие маски можно стирать, гладить, поэтому прослужат они вам гораздо дольше.

Помните, что тканевая маска называется многоразовой, потому что ее можно использовать повторно после стирки и глажения, но менять тканевые маски также рекомендуется каждые два часа!

Что касается удобства и функциональности, то маска должна плотно прилегать к лицу и при этом не мешать дыханию и разговору. Одноразовые в этом отношении не всегда соответствуют требованиям, а маску, сшитую своими руками, вы легко можете подогнать «под себя» в процессе работы.

Для того, чтобы сшить маску, не нужны особые навыки и мастерство, нет необходимости уметь строить и читать сложные выкройки и снимать множество индивидуальных мерок. В этой книге приведено шесть различных моделей масок. Вы сможете выбрать тот вариант, который подойдет именно вам по уровню сложности изготовления, удобству ношения и эстетике, ведь среди предложенных моделей есть даже маска, которую вообще не надо шить.

Кроме того, мы рассказываем и показываем, как сшить детскую маску. Это особенно важно, потому что готовые маски рассчитаны на взрослых и просто не могут правильно «сесть» на ребенке 5–8 лет, а значит, не выполняют в должной мере функцию защиты.

Процесс изготовления каждой маски расписан очень подробно, с пошаговыми иллюстрациями, в формате мастер-класса. Это позволит успешно справиться с задачей даже тем, кто впервые взял в руки иголку или сел за швейную машинку.



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Для чего нужна защитная маска?

Даже если не говорить о пандемии коронавируса, не так давно охватившей весь мир, в нашей стране вспышки заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, такие как ОРВИ или грипп, — не редкость. В это время ношение маски на работе, в транспорте или на улице становится разумной мерой безопасности, способной сохранить здоровье, а нередко и жизнь.

- ✓ Маски необходимы при посещении больниц и поликлиник.
- ✓ В случае если вы заболели, маска позволит вам защитить от заражения свою семью, друзей, коллег и просто незнакомых людей, с которыми вы контактируете.
- ✓ Понадобится маска и тем, кто страдает от аллергии на пыльцу во время периодов цветения растений-аллергенов.
- ✓ Если же вам и окружающим не угрожает заражение и вы отличаетесь завидным здоровьем и крепким иммунитетом, тканевая защитная маска все равно пригодится — во время ремонта или просто уборки она защитит ваши дыхательные пути от пыли и мелких твердых частиц.

Так что индивидуальная защитная маска в любом случае является предметом, необходимым каждому.

Из чего и как можно сшить маску

Ткани

Традиционным материалом для многоразовых масок считается марля. Но это не единственный вариант. Можно сшить маску и из более плотных тканей, таких как ситец или бязь, подойдет даже бельевой трикотаж. Но помните, что в маске вам нужно будет свободно дышать, поэтому и ткань выбирайте соответствующую — «дышащую», из натурального хлопка. Маски шьют



из нескольких слоев ткани — чем плотнее ткань, тем меньше слоев. Марлевые маски рекомендуются делать не меньше, чем из четырех-шести слоев, тканевые — из двух-четырех слоев.

Чтобы не ошибиться с выбором ткани и количеством слоев, сложите ткань или марлю в несколько раз, приложите на одну-две минуты к лицу, закрыв рот и нос, и подышите через нее. У вас не должно возникать ощущения сильно затрудненного дыхания или нехватки воздуха, иначе вы просто не сможете пользоваться маской.

Как показывает практика, многие считают, что все-таки самые удобные в применении — это варианты из марли. В книге мы демонстрируем маски из разных тканей, но любую из них можно сшить из нескольких слоев марли, если вы тоже считаете, что в ней дышать будет более комфортно.

Материалов на маску требуется немного, они недорогие и продаются в любом магазине тканей и сопутствующих товаров. Да и в магазин идти не обязательно. Если вы шьете, дома наверняка найдутся подходящие лоскутки. А если нет, в дело может пойти и вышедшая из моды футболка, и простынка с уже вытершейся серединой, но вполне крепкая и сохранившая цвет и фактуру по краям, а некоторые даже шьют свои модели из старой легкой джинсы.

Независимо от того, старую или новую ткань вы выбрали для пошива маски, перед началом работы ее нужно постирать и хорошо прогладить утюгом на максимальной температуре. Исключение составляют ткани с антибактериальной пропиткой и марля (или широкий бинт) в стерильной упаковке. Их нужно только прогладить без отпаривания.



Резинки

То же самое касается и резинки, которую применяют для крепления маски. Подойдет обычная плоская бельевая или тонкая круглая (так называемая «шляпная») резинка.

В крайнем случае можно сделать тесемки из ткани, но это не очень комфортно — эластичные петли дополнительно обеспечивают маске хорошее прилегание, и надевать ее удобнее. Поэтому, если под рукой не нашлось отрезка резинки, можно просто вырезать «по косой» пару полос из старой футболки — они будут более эластичными, чем тканевые завязки, которые придется подгонять по своему размеру.



Другие инструменты

Инструменты также требуются самые обычные — швейная игла и ножницы найдутся у каждого. Конечно, лучше, если у вас есть швейная машинка, но простота изготовления и небольшой объем вещи позволяют быстро сшить ее и вручную, даже не имея серьезных швейных навыков.



РАЗМЕР МАСКИ

- ✓ Маска должна прилегать к лицу плотно по краям, но быть достаточно свободной в носовой части, чтобы обеспечивать возможность комфортно дышать и разговаривать.
- ✓ Средний размер масок подходит большинству взрослых людей с разным строением нижней части лица. Определенный допуск дают и эластичные крепления или тесемки, с помощью которых можно регулировать степень прилегания в лицу.