



# Πώς να κατασκευάσετε υφασμάτινη μάσκα

Design and preparation of cloth mask - Greek

Για να κατασκευάσετε αυτή την υφασμάτινη μάσκα θα χρειαστείτε:

Τμήμα μάσκας	Ποσότητα και διαστάσεις	Είδος υλικού	Παραδείγματα υλικών
Εξωτερικό	1 κομμάτι, 25 εκ. x 25 εκ.	Αδιάβροχο ύφασμα (πολυεστέρας/πολυπροπυλένιο)	<ul style="list-style-type: none"><li>Ύφασμα από ρούχα</li><li>Επαναχρησιμοποιήσιμες «πράσινες» τσάντες ψώνιων</li><li>Ύφασμα από αθλητικά ρούχα (γρήγορου στεγνώματος)</li></ul>
Μεσαίο	1 κομμάτι, 25 εκ. x 25 εκ.	Μείγμα υφασμάτων (μείγμα βαμβακερού-πολυεστέρα / πολυπροπυλένιο)	<ul style="list-style-type: none"><li>Επαναλαμβανόμενη στρώση:</li><li>Ύφασμα από ρούχα ή επαναχρησιμοποιήσιμες «πράσινες» τσάντες ψώνιων</li></ul>
Εσωτερικό	1 κομμάτι, 25 εκ. x 25 εκ.	Απορροφητικό ύφασμα (βαμβακερό)	<ul style="list-style-type: none"><li>Ύφασμα από ρούχα</li></ul>
Θηλιές αυτιών	2 κομμάτια, 20 εκ. έκαστο	Ελαστικό, σπάγκος ή υφασμάτινες λωρίδες	<ul style="list-style-type: none"><li>Κοντομάνικο μπλουζάκι</li><li>Κορδόνια</li></ul>

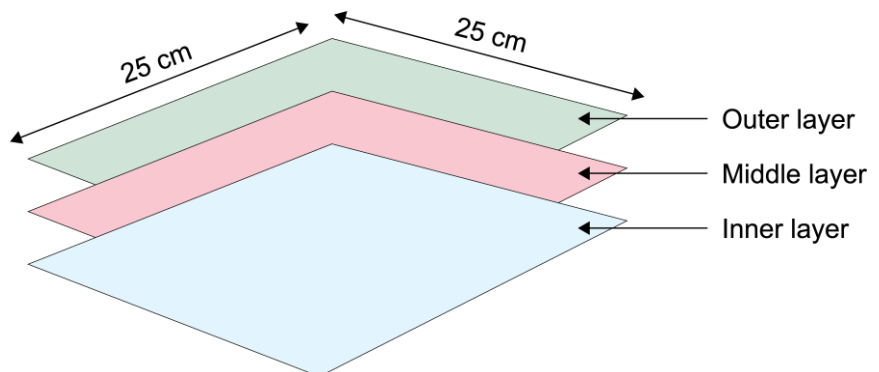
**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Βεβαιωθείτε ότι όλα τα υλικά είναι άθικτα και δεν έχουν φθαρεί πολύ λεπτά ή έχουν τρύπες.

Ελέγξτε την ετικέτα του υφάσματος για να επιβεβαιώσετε τον τύπο του υλικού. Οι διαστάσεις του υλικού είναι κατά προσέγγιση και μεγέθους για ενήλικα μέσης σωματικής διάπλασης .

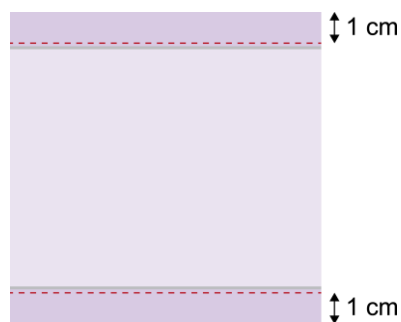
## Βήματα

- 1) Κόψετε τρία τετράγωνα 25 εκ. x 25 εκ. από κάθε ύφασμα.

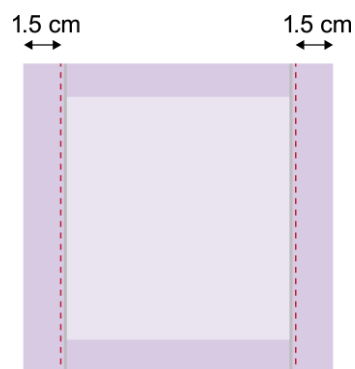
Αυτά θα σχηματίσουν τις εξωτερικές, μεσαίες και εσωτερικές επενδύσεις.



- 
- 2) Διπλώστε πάνω από 1 εκ. υλικό για τα πάνω και κάτω στριφώματα και ράψτε τα (βλέπε κόκκινες διακεκομμένες γραμμές).

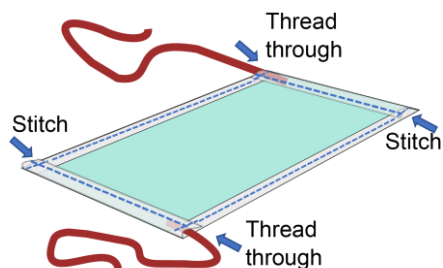


- 
- 3) Διπλώστε πάνω από 1,5 εκ. υλικό για τα πλαϊνά στριφώματα και ράψτε τα (βλέπε κόκκινες διακεκομμένες γραμμές).

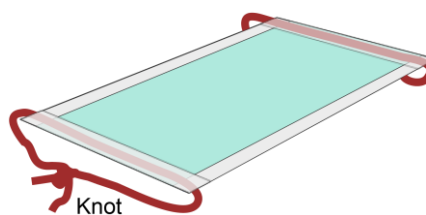


- 
- 4) Περάστε 20 εκ. μήκος ελαστικό, σπάγκο ή υφασμάτινες λωρίδες μέσα από το φαρδύτερο στρίφωμα κάθε πλευράς.

Χρησιμοποιήστε μία παραμάνα ή μεγάλη βελόνα για να το περάσετε από μέσα.

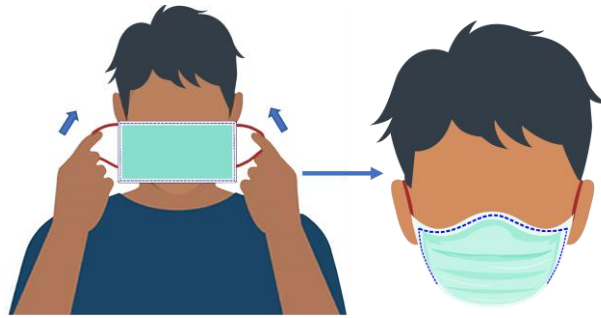


- 
- 5) Κάνετε τις άκρες σφιχτό κόμπο ή ράψτε τες μαζί.

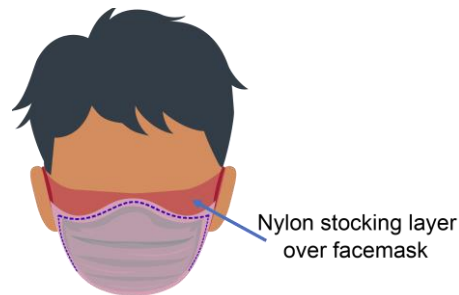


- 
- 6) Φορέστε τη μάσκα προσεκτικά ώστε αυτή να ταιριάζει στο πρόσωπό σας.

Όταν τη φοράτε μην αγγίζετε την εξωτερική επένδυση.



- 
- 7) Εάν θέλετε να βελτιώσετε την εφαρμογή της μάσκας σας, μπορείτε να προσθέσετε μία νάιλον κάλτσα πάνω από τη μάσκα και να τη δέσετε στο πίσω μέρος του κεφαλιού.



---

To find out more information about corona virus and how to stay safe visit [DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other Greeks, scan the QR code or visit

[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>

For any questions

**Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)**

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au)  
<[public.health@dhhs.vic.gov.au](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au)>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 15 July 2020.