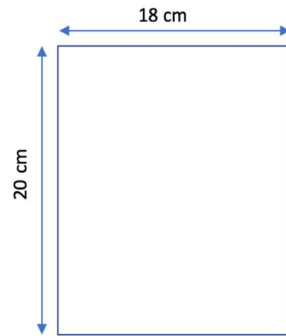


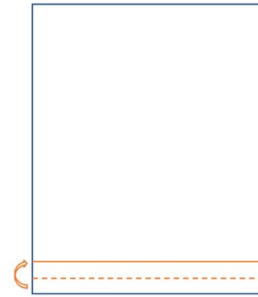
## Comment fabriquer son propre masque ?



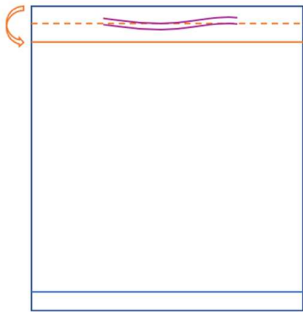
1. Couper un bout de tissu aux dimensions suivantes



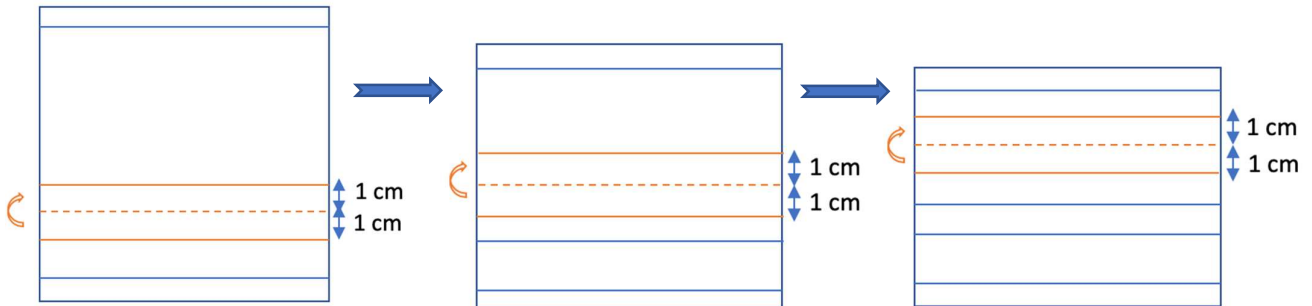
2. Faire un pli et une couture pour le dessous



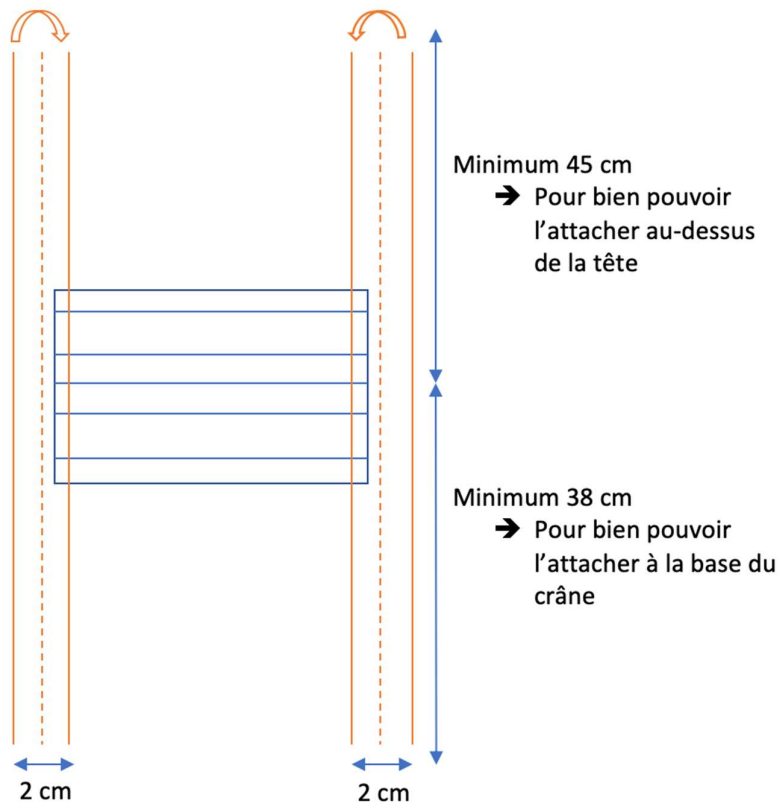
3. AVANT de faire la même chose pour le dessus, placez un ou deux fils de fer pliés (de poubelle, ou de sac de bonbons) dans le pli de la couture, l'objectif de ces fils, une fois cousus dans la couture, étant de bien maintenir le masque en place, plaqué autour de votre nez.



4. Pliez ensuite 3 fois le tissu de 1 cm.



5. Coudre ensuite un long morceau de tissu de 2 cm de largeur plié en deux le long du masque. Il permettra de fixer les plis, et servira ensuite de cordon pour attacher le masque autour de votre tête. Prévoyez donc assez de longueur de chaque côté, en partant du milieu du masque.



#### 6. Résultat final.

Ceci est une vue de l'intérieur du masque. Le pli qui est le plus près de votre menton, est le pli censé récolter les gouttelettes lorsque vous toussiez, éternuez, etc.



Ceci est une vue de l'extérieur du masque



Pour stériliser votre masque, placez-le dans un plat en pyrex au four à 70° pendant 30 minutes, ou lavez-le à 60°.