**REKOMENDACIJOS KAIP PASIGAMINTI IR NAUDOTI MARLĖS-VATOS AR VIEN MARLĖS KAUKĘ (RAIŠTĮ).**

Marlės-vatos kaukė (raištis) gaminama iš 50x100 cm dydžio marlės gabalo.

Jo viduryje, 20x30 cm plote, paklojamas 2 cm storio vatos sluoksnis. Neapdėti vata marlės kraštai per visą ilgį iš abiejų pusių užlenkiami ant vatos, o marlės galai (apie 30-35 cm) perkerpami per vidurį, kad iš kiekvieno galo pasidarytų po du raištelius. Jie apsiuvami.

Jei nėra vatos, tokią kaukę galima pasidaryti vietoj vatos įklojant 4-6 sluoksnių marlės gabalą (20-30 cm).

Marlės-vatos ar vien marlės kaukė pridedama prie veido taip, kad apatinis kraštas uždengtų smakro apačią, viršutinis siektų akių įdubas, o burna ir nosis būtų gerai uždengti.

Apatiniai kaukės raišteliai surišami ant viršugalvio, viršutiniai – ant pakaušio. Tarp veido ir kaukės susidarę laisvesni tarpai užkamšomi vatos gniužulėliais.

