



Näh dir eine Maske!

Zum Schutz vor dem Virus aber Hände waschen!

Politiker empfehlen dringend, beim Einkaufen oder in Bus und Bahn einen selbst gebastelten Mundschutz zu tragen. Darum zeigen wir dir, wie du einen Mundschutz selbst nähen kannst. Nicht vergessen: Er soll dazu dienen, dass kranke Menschen ihre Viren nicht weiterverteilen. Viel wichtiger ist jedoch Abstand halten sowie und regelmäßig und richtig Händewaschen. Denn mit den Händen kann man ganz unbewusst die Viren in Mund, Nase und Augen reiben. In den Kliniken hingegen geht es um den Schutz der Ärzte und Pfleger. Sie brauchen Atemschutzmasken mit speziell eingebauten Filtern.

Du brauchst:

- 3 x Baumwollstoff je 21 x 21 cm
- 2 x Gummiband, je 25 cm
- evtl. 10 cm Pfeifenputzer
- Stecknadeln
- Faden
- Bügeleisen
- Nähmaschine

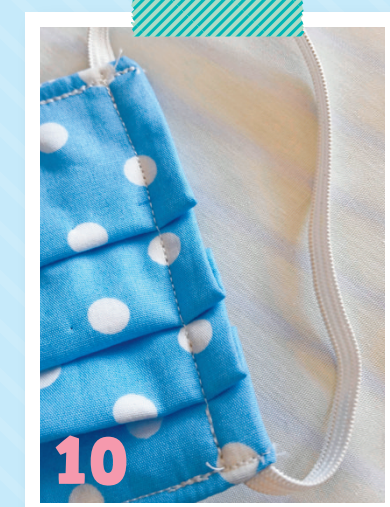


7 PFEIFENPUTZER Durch diese Öffnung legst du den Pfeifenputzer an der oberen Kante von Seite 1 an. Nähe ihn mit einer Naht rundherum fest, damit er nicht verrutscht. Mithilfe des Pfeifenputzers bleibt die Maske später an der richtigen Stelle: Du kannst ihn um deine Nase herum biegen. So liegt sie richtig dicht an deinem Gesicht. Aber die Maske hält auch ohne Pfeifenputzer, falls du keinen hast. Unten bleibt die Öffnung, um dort einen Filter (siehe Tipp) einzulegen.

8 GUMMIBAND Fädle nun das Gummiband durch die Seiten. Die kleinen Öffnungen kannst du zunähen, das musst du aber nicht.

9 FALTEN Miss von der Pfeifenputzer-Kante aus etwa drei, acht und zwölf Zentimeter ab und markiere die Stellen. Jetzt wird gefaltet: Bei jeder Markierung klappst du einen etwa einen Zentimeter dicken Streifen um. Mit Nadeln feststecken und ordentlich bügeln.

10 FIXIEREN Die Falten fixierst du nun links und rechts mit einer Naht. Noch mal bügeln, fertig! Achte darauf, dass die Maske dein Gesicht von der Nase bis zum Kinn bedeckt.



1 LEGEN Lege die drei Stoffquadrate aufeinander. Die Stoffe, die du zum Schluss außen haben möchtest, legst du mir der schönen Seite aufeinander. Ganz nach oben kommt der Innenstoff.

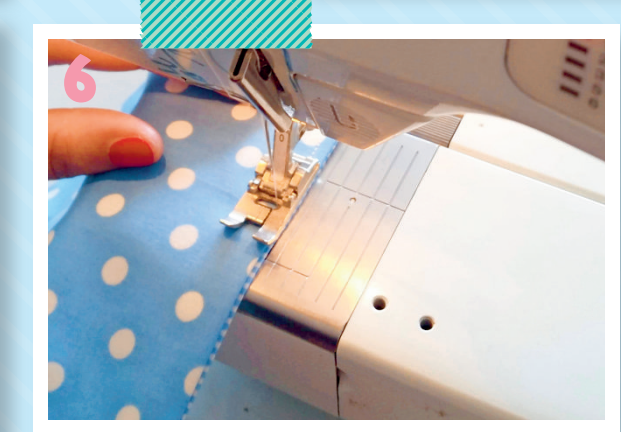
2 ABSTECKEN Stecke die Stoffe mit Stecknadeln fest und nähe an zwei gegenüberliegenden Seiten eine 0,5 Zentimeter breite Naht.

3 WENDEN Nun wendest du den Stoff - die schönen Seiten sind jetzt außen. Bügle über die Nähte.

4 BÜGELN Schlage die offenen Seiten etwa einen Zentimeter nach Innen um. Bügle das schön glatt.

5 ABMESSEN An einer der offenen Seiten (Seite 1) misst du links und rechts je 0,5 Zentimeter ab. Markiere diese Stellen mit Stecknadeln. Auf der gegenüberliegenden Seite (Seite 2) misst du links und rechts je einen Zentimeter (siehe A und D) und 5 Zentimeter (B und C) ab. Diese Stellen markierst du ebenfalls mit einer Stecknadel.

6 NÄHEN Nun kannst du Seite 1 von einer Stecknadel bis zur anderen zunähen. Die offenen Enden sind später für das Gummiband. Seite 2 nähst du nur zum Teil zu: Von Nadel A zu B und von Nadel C zu D (siehe Bild 5). In der Mitte bleibt also eine Öffnung.



Tipp

In die Öffnung könnt ihr als zusätzlichen Schutz einen Kaffeefilter oder ein Stück Aktivkohlefilter (den gibt es zum Beispiel für Dunstabzugshauben) einlegen. Diesen Filter müsst ihr nach jedem Gebrauch wechseln. Außerdem müsst ihr die Maske jedes Mal waschen - entweder ein paar Minuten in heißem Wasser auskochen oder bei 90 Grad in die Waschmaschine geben.



Titel-Fotos: Illustration: Elisa Dettmann; Fotos: Luise Junge, Yvonne Hornikel; images/CHRONORANGE; Seite 3: Text: Yvonne Hornikel; Fotos: Yvonne Hornikel; Grafik: tag, Adobe Stock/rikimaru005