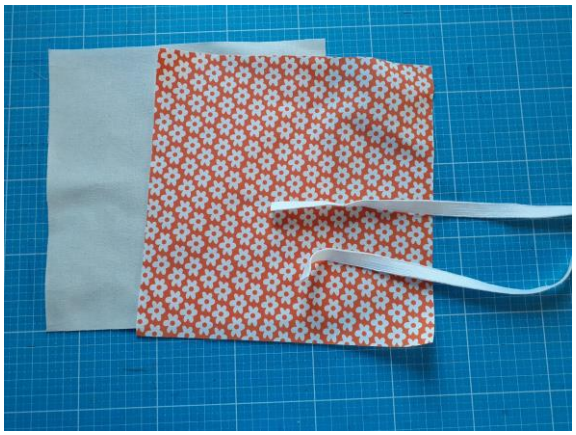
Anleitung zum Nähen von Mund-Nasen-Masken

Die Masken dienen zum Erschweren einer Infektion mit Erregern, die sich über Tröpfcheninfektion verbreiten, wie z.B. das SARS-CoV-2, aber auch Grippeviren (Influenza) und andere Erkältungen.

Sie können „richtige“, zertifizierte Atemmasken (z.B. FFP2, FFP3) nicht ersetzen, da sie nicht virendicht sind!
Sie können die Ansteckungswahrscheinlichkeit für gesunde Träger zwar etwas vermindern,
ersetzen aber auch nicht das Gebot, Abstand zu halten!
Bei Menschen, die selbst erkrankt sind, helfen sie aber, dass sie beim Husten und Sprechen gesunde Menschen weniger anstecken können.

Material: Baumwollstoff (mind. 60° waschbar)
schmales Gummiband
Nähmaschine mit Zubehör
Bügeleisen



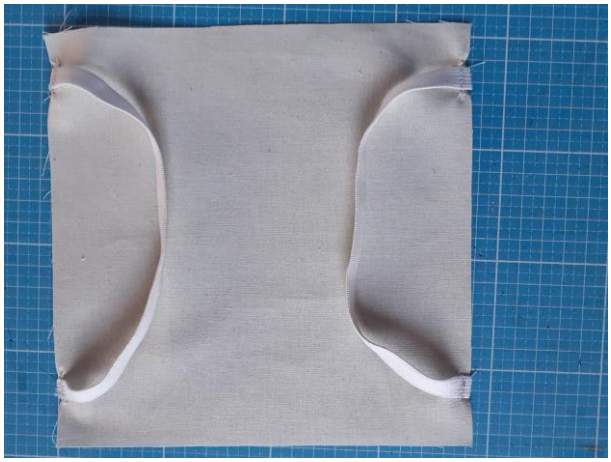
1. Zuschnitt: Schneide zwei Quadrate mit je 19 cm Seitenlänge zu und zwei Gummibänder mit 21 cm.

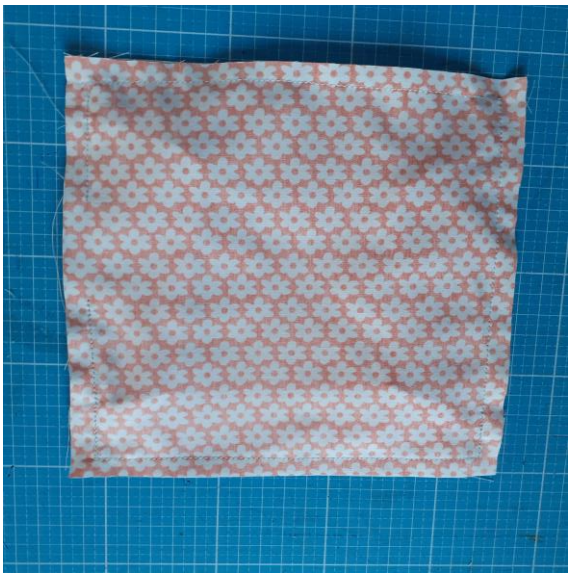
2. Nimm ein Quadrat und lege es mit der schönen Seite nach oben vor dich.
Markiere jeweils auf der rechten und linken Seite die Stelle 2 cm entfernt von der oberen und unteren Kante mit einem Stift, das gibt die Position für die Gummibänder.

Deutsches Rotes Kreuz Jugendrotkreuz

Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband
Pforzheim-Enzkreis e.V.
Isabelle Bender

3. Nähe auf jeder Seite im Nahtschatten (ganz am Rand, mit einem kleinen Zickzackstich) ein Gummiband fest.

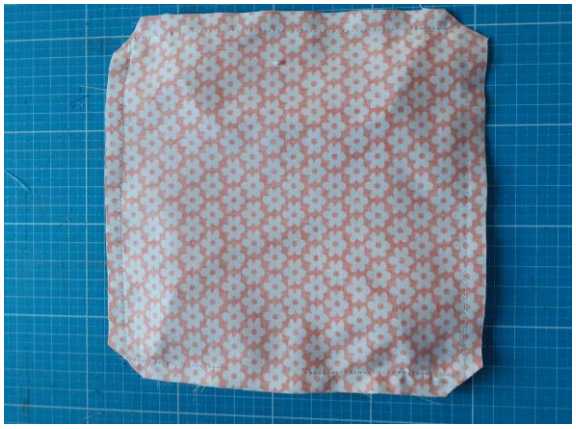




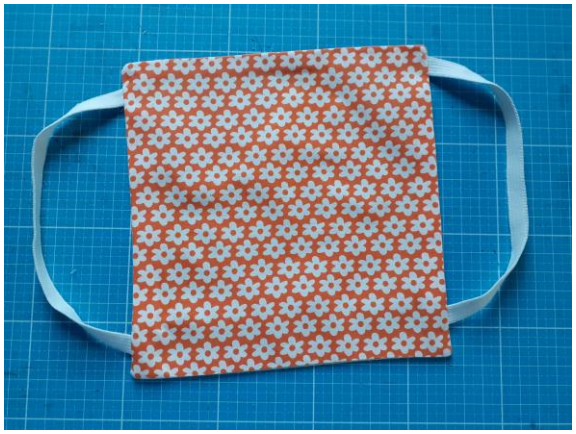
4. Lege nun das zweite Quadrat mit der schönen Seite nach unten auf das erste Quadrat und stecke es fest. Die Gummibänder liegen jetzt innen!
Fange zwischen den Gummibändern an mit Nähen und nähe das Quadrat bis auf eine Wendeöffnung von ca. 5 cm ringsherum zu. Nahtanfang und Ende immer sichern!
Nahtzugabe 1cm.

Deutsches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz

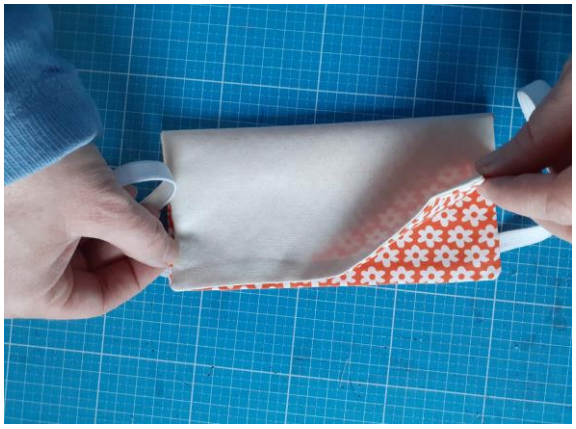
Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband
Pforzheim-Enzkreis e.V.
Isabelle Bender



5. Zum besseren Wenden werden die Ecken abgeschnitten, ohne die Naht zu beschädigen.



6. Wenden, Ecken ausformen und bügeln.

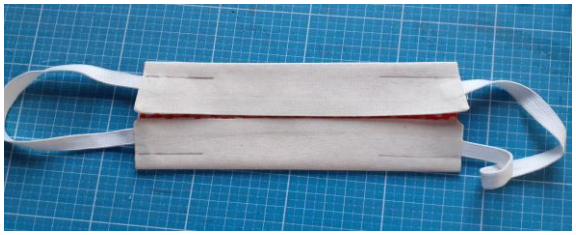


7. Jetzt wird die Maske noch in Form genäht.
Lege sie wieder mit der schönen Seite nach oben vor dich hin.
Klappe sie in der Hälfte um und bügele die Falte.

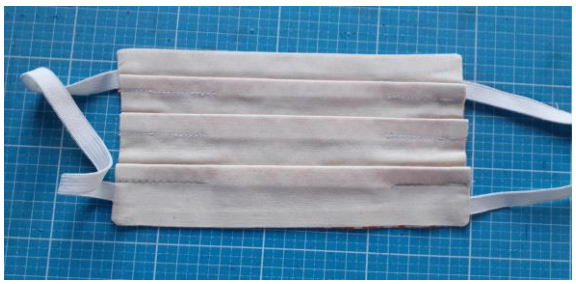
8. Das entstandene Rechteck hochkant hinlegen.
Markiere dir 1 cm neben der Falte von oben und unten je eine Linie von ca.5 cm und nähe diese.

9. Maske mit dem Innenteil nach oben aufklappen und bügeln.

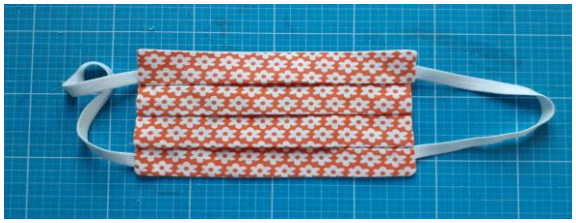
10. Maske umdrehen und oben und unten bis zur Mitte einklappen und bügeln.



11. Wieder je 1 cm neben der Falte ca. 5 cm markieren und nähen.



12. Maske aufklappen und alle Falten in eine Richtung bügeln.



13. zum Abschluss an den Seiten mit 0,5 cm zum Rand abnähen, dadurch wird das Wendeloch vom Anfang verschlossen und die Falten und das Gummiband nochmals gesichert.

14. Fertig.

Die Grundidee stammt von https://naehtalente.de/mundschutz-selber-naehen. Ich habe aber die Maße und die Verarbeitung noch modifiziert.

Bei Fragen und Anregungen: masken@isabelle-bender.de

Deutsches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz

Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband
Pforzheim-Enzkreis e.V.
Isabelle Bender