



**Einen Mund-Nasen-Schutz
selbst nähen**

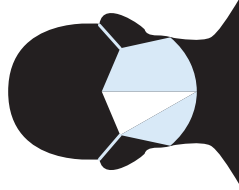


jeweils 2x ausschneiden



jeweils 2x ausschneiden

Eine Behelfsmaske mit Einlage schützt nicht vor einer Infektion, aber vor der Weitergabe des Coronavirus, wenn man selbst erkrankt ist.

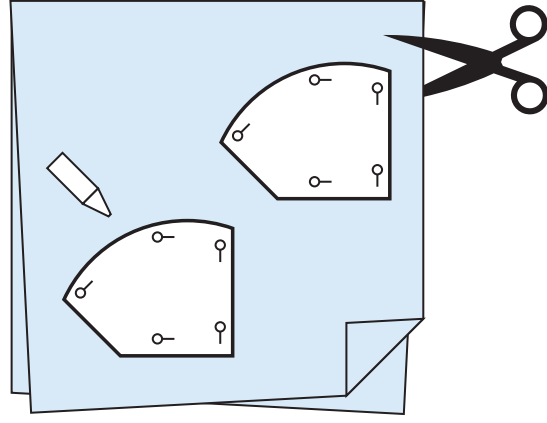


Materialien: dichter Baumwollstoff (gewaschen u. geglättet), 40 x 40 cm; Gummiband, 50 cm lang, 5 mm breit; Schnittmuster für die beiden Maskenhälften (Außen- und Innenseite) online suchen oder von Hand auf Papier - je nach Kopfgröße - zeichnen (min. 1 cm Nahtzugabe berücksichtigen); Einlage für die Maske, z. B. Küchenkrepp, hochfiltrierender Staubsaugerbeutel; Nähnaedel, -garn; Stecknadeln; Schere; Schneiderkreide

Maskenteile zuschneiden

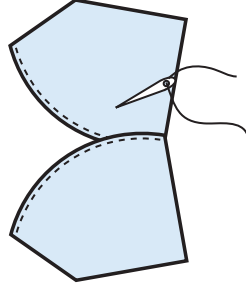
- Stoff falten, Schnittteil feststecken, mit Kreide umzeichnen, ausschneiden (für Außen- und Innenseite)

Beachten: Stoff des Außenteils an Seitenkante für Tunnel des Gummis länger lassen

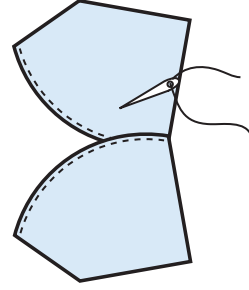


Maskenteile nähen

- Linke und rechte Außenseite an der runden Mittelnaht zusammennähen (in 1 cm Abstand zur Kante).



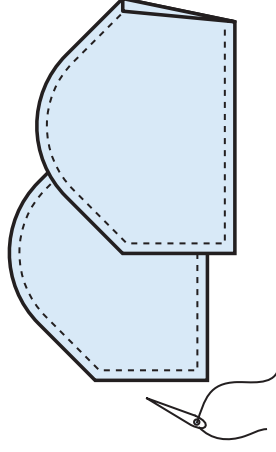
- Nahtzugabe der innenliegenden Mittelnaht auf rund 5 mm Breite zurückschneiden und mit weiterer Naht befestigen (höherer Tragekomfort).



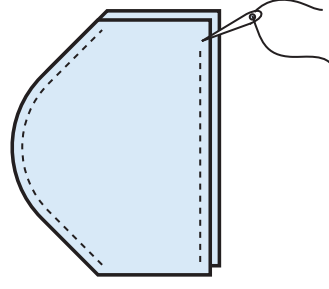
- Gleiches mit den beiden Teilen der Innenseite machen.

Tunnel für Gummiband

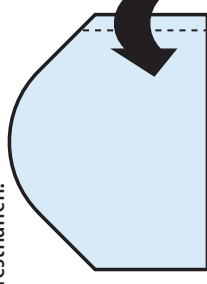
- Alle Seiten einsäumen: 1 cm nach innen umschlagen, bügeln und festnähen



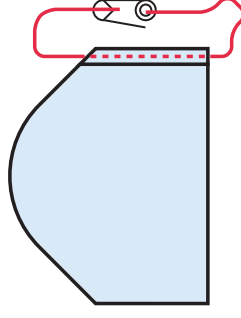
- Außen- und Innenteile an den langen Seiten zusammennähen.



- Für den Tunnel: Schmale Seite des Außenteils noch mal einschlagen, festnähen.



- Gummibänder in 2 Teile schneiden. Einziehen. Mit Sicherheitsnadel befestigen (vor dem Waschen entfernen).



- Einlage zuschneiden, hineinstecken und immer wieder austauschen. Maske regelmäßig waschen.