

# Mund- und Nasen-Maske zum Selbernähen

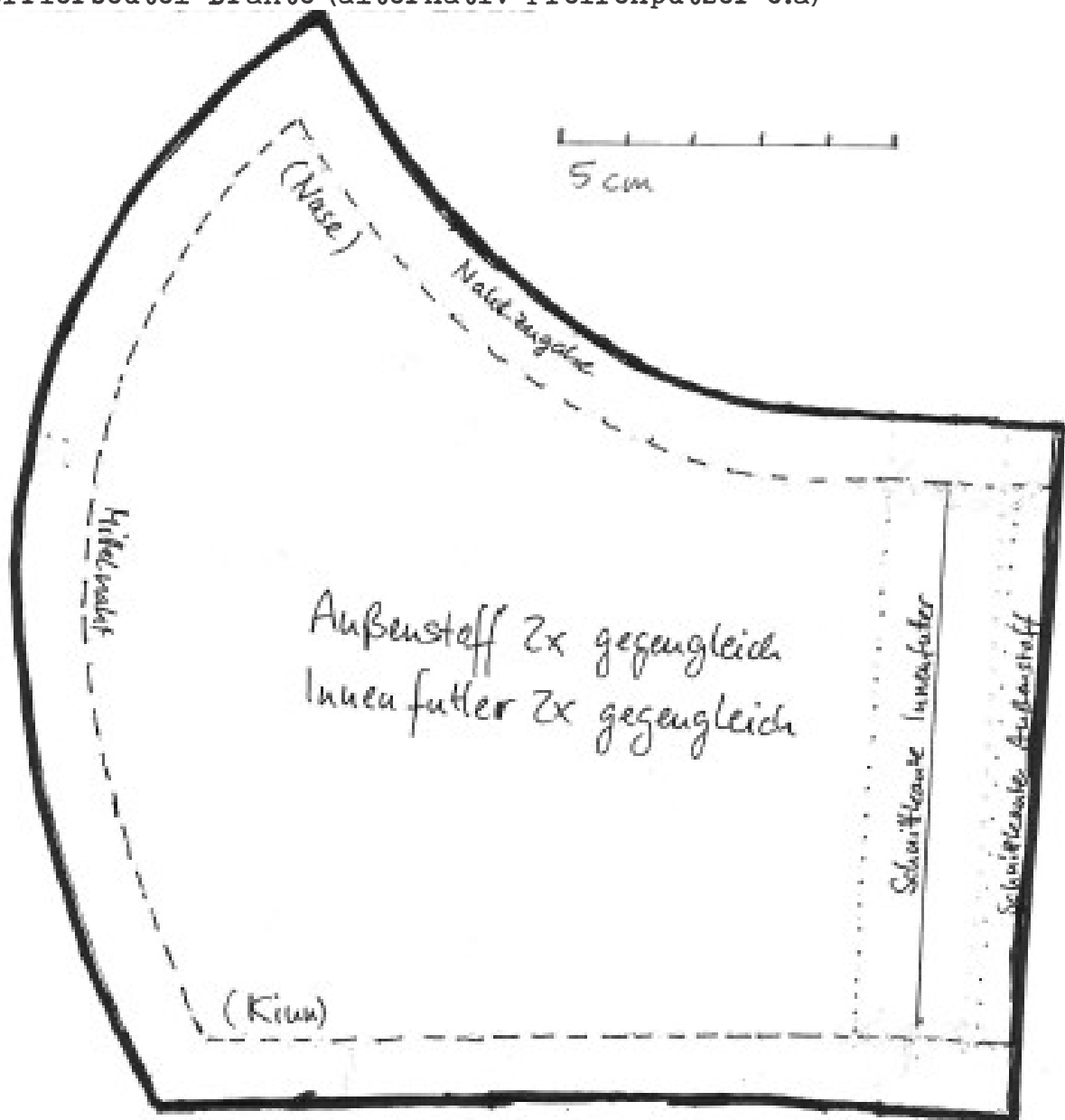
## Material:

Ca. 32 x 18 cm 100%iger Baumwollstoff, gewaschen (Außenstoff)

Ca. 32 x 18 cm 100%iger Baumwollstoff, gewaschen (Innenfutter)

Ca. 70 cm schmales Gummiband oder -kordel (oder 1 m Baumwollkordel)

Gefrierbeutel-Drähte (alternativ Pfeifenputzer o.ä.)



## Hinweis:

Dieses Schnittmuster wurde nach einer Anleitung von [craftpassion.com](https://www.craftpassion.com) (<https://www.craftpassion.com/face-mask-sewing-pattern/2/>) adaptiert, die für den nicht-kommerziellen Gebrauch kostenlos zur Verfügung gestellt wird.

## Haftungsausschluss:

Mit der Bereitstellung dieser Anleitung ist ausdrücklich jegliche Haftung für die Wirksamkeit sowie sachgerechte Herstellung und Verwendung ausgeschlossen. Die Herstellung und Verwendung erfolgen auf eigene Gefahr, jeglicher Schadenersatzanspruch ist ausgeschlossen.

Die Hygienevorschriften des Robert-Koch-Instituts sind auf jeden Fall vorrangig zu beachten.

### Anleitung:

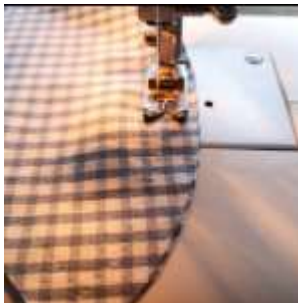
1. Das Schnittmuster ausdrucken und die den richtigen Maßstab überprüfen (5 cm-Skala). Ggf. anpassen und dann ausschneiden.
2. Aus dem Außenstoff das Schnittmuster 2 x gegengleich ausschneiden (Nahtzugabe ist bereits enthalten)



3. Aus dem Futterstoff das Schnittmuster 2 x gegengleich ausschneiden (Nahtzugabe ist bereits enthalten)



4. Die beiden Teile des Außenstoffs rechts auf rechts zusammenlegen und an der vorderen Naht mit Steppstich zusammennähen.



5. Die beiden Teile des Futterstoffs rechts auf rechts zusammenlegen und ebenfalls an der vorderen Naht mit Steppstich zusammennähen.



6. Die Nahtzugabe mit der Schere an mehreren Stellen einschneiden.



7. Das Innenfutter auf rechts wenden und die Naht ausstreichen.



8. Die Nahtzugabe zur Seite klappen und von rechts knapp absteppen.



9. Mit dem Futterstoff genauso verfahren.



10. Beide Seiten des Innenfutters auf der linken Seite einschlagen und mit einem engen Zickzackstich festnähen



11. Die Außen- und Innenteil rechts auf rechts aufeinanderlegen und mit Stechnadeln feststecken.



12. Die beiden Teile an der Oberseite und an der Unterseite mit einer Steppnaht (ca. 1 cm vom Rand entfernt) aufeinander nähen. Die obere Nahtzugabe mehrmals einschneiden



13. Die Maske auf rechts drehen und die Nähte ausstreichen. Dann den oberen Rand und den unteren Rand knapp absteppen.



14. Den überstehenden Stoff an den Seiten des Mundschutzes zweimal einschlagen und neben der Kante des Futterstoffes knapp absteppen, so dass ein Tunnel entsteht.



15. Einen Streifen aus 3 Gefrierbeutel-Drähten auf die Innenseite legen und mit einem Textilmarker oder Bleistift anzeichnen



16. Die angezeichneten Streifen absteppen. Dann den Streifen aus Gefrierbeutel-Drähten von einer Seite in den dadurch entstandenen Tunnel schieben.



17. Mit einer Stopfnadel das Gummiband durch die Tunnel auf beiden Seiten ziehen.



18. Das Gummiband an den Kopf anpassen und mit einem Knoten fixieren.



19. Eine Filter-Lage (z.B. ein angefeuchtetes und wieder getrocknetes Papiertaschentuch) kann zwischen Außen- und Innenstoff geschoben werden.



20. Das Gummiband ggf. nochmals anpassen.



#### Pflege:

Die Maske nicht länger als 2 Stunden am Stück, oder wenn sie durchgefeuchtet ist, tragen.

Den Filter entfernen und im Restmüll entsorgen. Die benutzte Maske bis zum Waschen am besten in einem Plastikbeutel aufbewahren.

Nach dem Abnehmen der Maske die Hände gründlich waschen. Nach jedem Gebrauch mindestens bei 60°C waschen oder mind. 5 Minuten in einem Topf mit Wasser kochen.

#### Hinweis:

Die Maske dient vor allem dem Schutz anderer vor der Übertragung von Bakterien und Viren. Ggf. kann auch das eigene Ansteckungsrisiko verringert werden. Um das Infektionsrisiko für alle insgesamt zu verringern ist es hilfreich, wenn möglichst viele Menschen in der Öffentlichkeit Masken tragen. Mehr dazu unter #Maskeauf bzw. Maskeauf.de