



BÜRGER
STIFTUNG
REGION NEUMARKT

Nähanleitung für einen waschbaren Behelfs-Mund-Nasen-Schutz (BMNS)

Benötigte Materialien:

- Zwei 18 x 22 cm große Rechtecke aus atmungsdurchlässigem kochfestem Baumwollstoff (bestmöglich 2 unterschiedliche Designs zur leichteren Unterscheidung der Innen- und Außenseite)
- zwei 20 cm lange, ca. 0,5 cm breite kochfeste Gummibänder
- alternativ: Schrägband oder vier 2 cm breite, 40 cm lange Streifen aus demselben Baumwollstoff

Prüfung der Atmungsdurchlässigkeit:

- Tuch doppelt nehmen
- Dicht an Mund und Nase legen
- Ein- und ausatmen

Ist das Ein- und Ausatmen ohne größeren Atemwiderstand möglich, ist das Material geeignet!

Die beiden Stoffteile rechts auf rechts (schöne Seiten nach innen) aufeinanderlegen.

Die längeren Kanten (22cm) jeweils zusammennähen.

Den entstandenen Schlauch auf die richtige Seite wenden und bügeln.

Danach an den schmalen Seiten eine Kante von 1 cm Breite nach innen falten und ebenfalls bügeln.



An den offenen kurzen Seiten etwa 3 cm von der langen Seite entfernt die erste Falte von etwa 1,5 cm Tiefe legen.

Zwei weitere Falten anschließen, so dass die Gesamtlänge der schmalen Seite etwa 8 cm beträgt.

Die gelegten Falten in Nähfußchenbreite (ca. 0,75 cm) vom Rand separat festnähen, so dass an den

Ecken Öffnungen für die Gummibänder bleiben.

Die Enden der Gummibänder etwa 1 cm tief in die Ecken der kurzen Seiten stecken, so dass sich dort zwei Schlaufen bilden.

Nun alle vier Seiten schmal absteppen, dabei die Gummibänder miterfassen und den Bereich für besseren Halt mehrfach übernähen.



Wenn kein Gummiband zur Verfügung steht, kann mit dem Schrägband oder den Stoffstreifen gearbeitet werden. Diese müssen zuerst der Länge nach auf eine Breite von 1 cm halbiert, gebügelt und an der Karte zugenäht werden. Wie das Gummiband werden die Enden in die Löcher gelegt und ebenso festgenäht. Die Stoff-Maske kann so am Hinterkopf befestigt werden.