

# Mund-Nasen-Maske selber nähen



## Das brauchst Du:

- T-Shirt mit langen Ärmeln oder Leggings (aus 100% Baumwolle, bitte vorher bei 90° waschen)
- Maßband und Lineal
- Schere
- Nähnadel
- Stecknadeln (falls vorhanden)
- Einziehgummi / Band (Schnürsenkel, Kordel o.ä.)
- Bügeleisen (falls vorhanden)

Für diese **Mund-Nasen-Maske** brauchst Du die Ärmel, bzw. Die Hosenbeine.

Daraus lassen sich ca. 4 **Mund-Nasen-Masken** nähen.

## Vorbereitung:

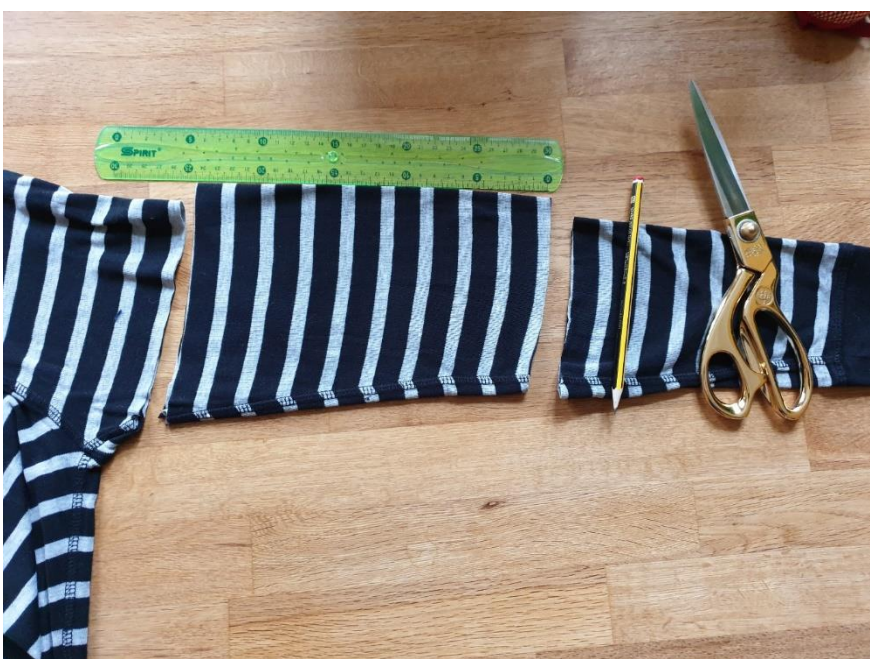
1. Schneide den Ärmel so nah es geht am Ärmelausschnitt ab.



2. Bügele den Stoff glatt (falls Du ein Bügeleisen zur Verfügung hast)

3. Schneide vom Ärmel ein Stück ab. Es sollte ca. 25cm x 15cm groß sein (Richtwert).

4. Lege Dir 2 Stück Gummiband, je ca. 20cm, oder 2 Bänder, je ca. 40cm, bereit.



5. Lege ein Gummiband / Band auf den Rand der offenen, kurzen Seiten.

6. Lege den Stoff 1,5cm, wie auf dem Foto zu sehen, über das Band.





Bügele es (optional) und stecke es mit Stecknadeln fest und wiederhole dieses auf der gegenüberliegenden Seite.



### Nähen:

1. Schneide ein Stück faden ca. 40cm ab, fädele es in der Nadel ein und mach einen Knoten am Ende des Fadens.

2. Nähe den festgesteckten Stoff bis zum Ende an. Achte darauf das Du das Band nicht mit festnähst.



3. Am Ende der Naht nähst Du ein paar Mal über dieselbe Stelle und machst einen Knoten.



4. Schneide den restlichen Faden ab.

5. Wiederhole die Schritte 1-5 auf der gegenüberliegenden Seite.

6. Wer Gummiband verwendet hat, muss noch den Gummi zusammenknoten (probiert vorher wie die **Mund-Nasen-Maske** am besten passt. Die Gummibänder halten die **Mund-Nasen-Maske** hinter den Ohren).  
Wer Bindebänder verwendet hat, bindet sie hinter den Kopf zusammen (Schleife!)

### **ACHTUNG:**

*Dieser **Mund-Nasen-Maske** ist nur behelfsmäßig und kann keine Viren / Bakterien abwehren. Du schützt damit aber andere. Maximal 20minuten tragen, dann Mund-Nasen-Maske wechseln! Bei min. 60°, besser 95° waschen.*