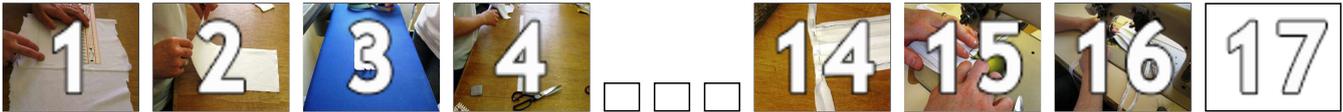




## Schweinegrippe-Schutz: Atemschutzmaske selber machen



### Überblick



Nähanleitung: Mund- Nasen- Schutz Vertrauen ist gut, Vorsorge ist besser.....Erst diese Woche hat die WHO die Schweinegrippe wieder für gefährlicher, weil unaufhaltsam erklärt. Impfstoff gibt es für 1/3 der Bevölkerung, Masken könnten im Notfall ebenfalls knapp werden. Beim Blättern in einer Zeitschrift las ich, dass man Atemschutzmasken auch selbst nähen kann. Aber Achtung, man muss genau arbeiten und wissen, dass diese Art von Masken nur in dem Fall, wenn keine Masken mehr im Handel erhältlich sind, einsetzbar sind. Ich versuche, alles genau wiederzugeben mit freundlicher Genehmigung der Feuerwehr Essen. Am Schluss der Anleitung gibt es Hinweise zur Reinigung des Mehrweg-Schutzes. Wissenswerte Informationen: Die Übertragung von

Influenzaviren erfolgt durch Tröpfchen, die z.B. beim Sprechen, beim Husten oder Niesen entstehen und auf die Schleimhäute von Kontaktpersonen gelangen können. Die Tröpfchen können auch auf Oberflächen gelangen und diese kontaminieren. Direkter Händekontakt mit Oberflächen, die mit virushaltigen Sekreten kontaminiert sind und anschließender Hand- Mund -Nasen- Kontakt kann ebenfalls zur Übertragung führen. Ein handelsüblicher Mund- Nasen- Schutz kann die Verteilung von Tröpfchen in die Umgebung und auf Kontaktpersonen verhindern. Das Tragen eines MNS in der Öffentlichkeit könnte die Übertragungswege einer Influenza in der Bevölkerung reduzieren. Insbesondere beim Ausfall wirksamer Medikamente durch Resistenzbildung der Erreger könnte der MNS eine Option zur Minimierung der Krankheitsausbreitung sein. Im Pandemiefall (Phase 6) ist es sinnvoll, bei jeder Begegnung mit anderen Personen einen Mund- Nasen- Schutz (MNS) zu tragen, um die Verteilung von Tröpfchen zu verhindern. Dies gilt auch für den Arbeitsweg, bei Einkäufen, beim Aufenthalt in Räumen mit mehreren Personen und beim Besuch öffentlicher Gebäude und Einrichtungen. Wer sich hierzu genauer informieren möchte: die Feuerwehr Essen hat eine Liste mit Hygieneregeln erstellt: <http://www.feuerwehr-essen.com/aktuelles/schweinegrippe/hygieneregeln.pdf> Zu beachten: Ein selbst genähter Mehrweg-Mund-Nasen-Schutz entspricht keiner gültigen Norm und ist nicht zertifiziert. Er kann auch nicht den im Handel erhältlichen und genormten Atemschutz (MNS oder partikelfiltrierende Halbmaske) ersetzen. Der Mehrweg-Mund-Nasen-Schutz sollte nur in der Phase 6 der Grippepandemie zur Anwendung kommen, wenn kein genormter Atemschutz mehr zur Verfügung steht und man im Handel keinen Atemschutz mehr erhält.



## Werkzeug:

- 1 Nähmaschine oder Nadel und Faden
- 1 Schere
- 1 Lineal oder Maßband
- 1 Bügeleisen
- mehrere Stecknadeln

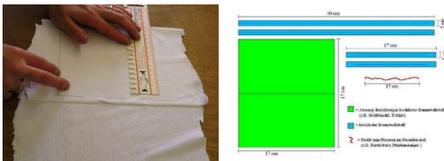
## Material:

- 2 Stoffstreifen aus kochfester Baumwolle (90 cm lang und 2 cm breit)
- 2 Stoffstreifen aus kochfester Baumwolle (17cm lang und 2 cm breit)
- 15 dünner und biegsamer Draht (z.B. Basteldraht, Pfeifenreiniger, Klemmdraht von Gefrierbeuteln)
- 1 Stofftuch aus kochfestem Baumwollstoff, welches Atmung durchlässt (z.B. Stoffwindel, T-Shirt-Stoff)

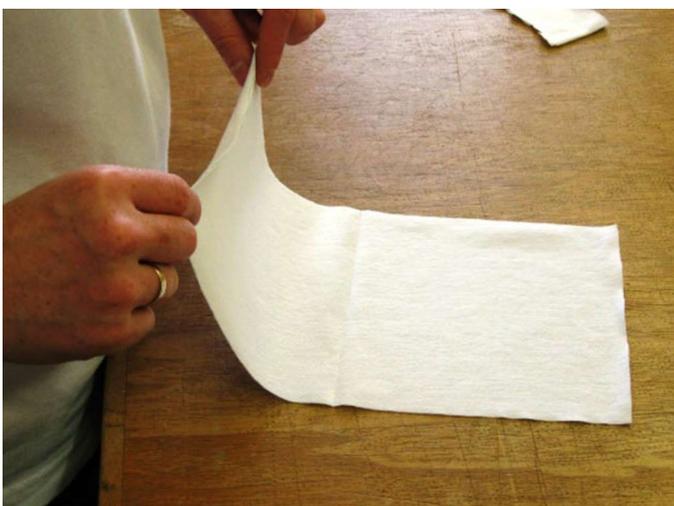
## 1 Prüfung der Durchlässigkeit der Atmung durch den Stoff / Stofftuch zu



Prüfe als erstes die Durchlässigkeit der Atmung durch das Tuch:- Tuch doppelt nehmen- Dicht um Mund und Nase schließen- Ein- und Ausatmen- Ist das Ein- und Ausatmen ohne größeren Atemwiderstand möglich, ist das Material als Mundschutz geeignet! Zeichne nun ein 17X17 cm großes Stofftuch an und schneide es aus. (Maße siehe Bild 2 in diesem Anleitungsschritt)



## 2 Falten und bügeln



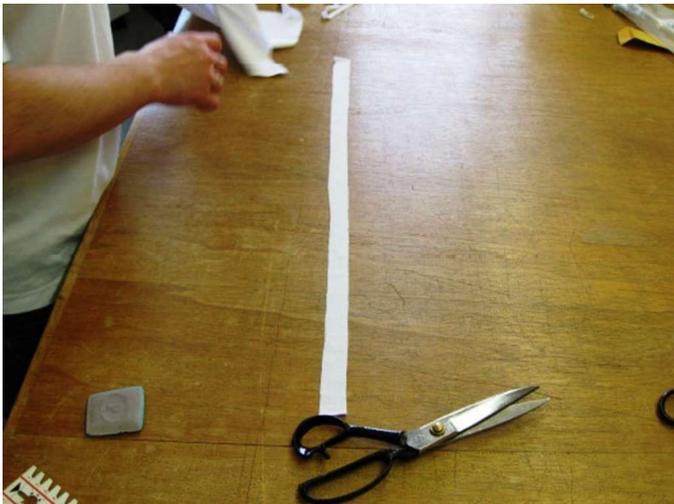
Das Stofftuch zur Hälfte falten und bügeln.

## 3 Drei Falten hineinbügeln



In das Stofftuch 3 gleichmäßig verteilte Falten bügeln (Faltentiefe 2,5 cm).

## 4 Streifen ausschneiden



Zwei 90 cm lange und 2 cm breite Streifen (Kopfbänder) und zwei 17 cm lange und 2 cm breite Streifen (Kantenverstärkung) aus Baumwollstoff ausschneiden.

## 5 Bügelstreifen einbügeln



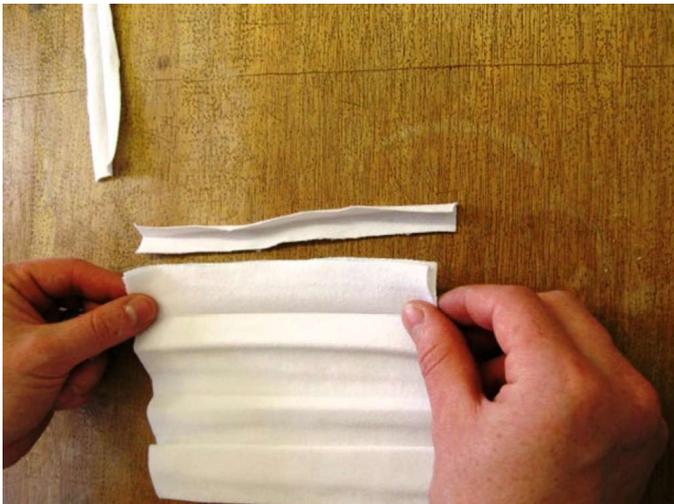
Alle vier Streifen zur Hälfte bügeln (Schrägstreifen - siehe Bild).

## 6 Streifen bügeln



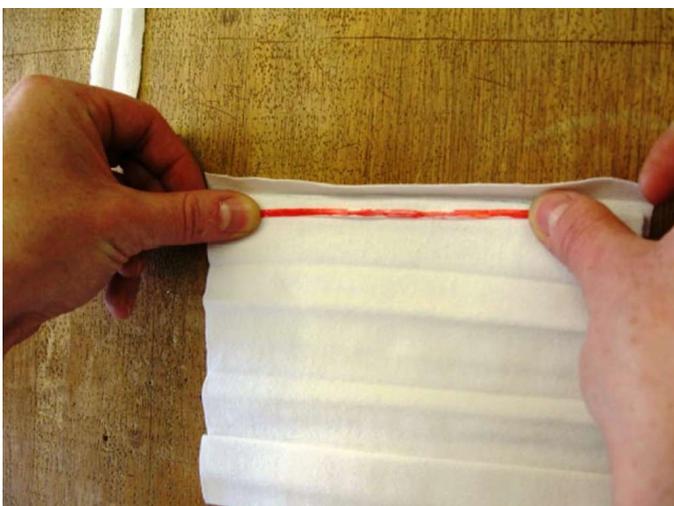
Hier wird gerade der dritte Streifen gebügelt.

## 7 Stofftuch in die Streifen einlegen



Stofftuch oben und unten in die Kantenverstärkungen einlegen.

## 8 Draht einlegen



Am Oberteil Draht in die Kantenverstärkung einlegen.

## 9 Stofftuch einfassen



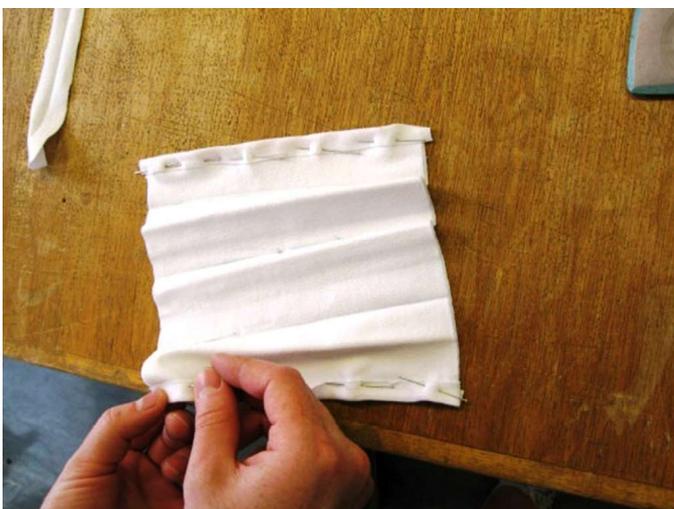
Stofftuch einfassen.

## 10 Kantenverstärkungen mit Nadeln feststecken



Kantenverstärkungen feststecken.

## 11 Feststecken



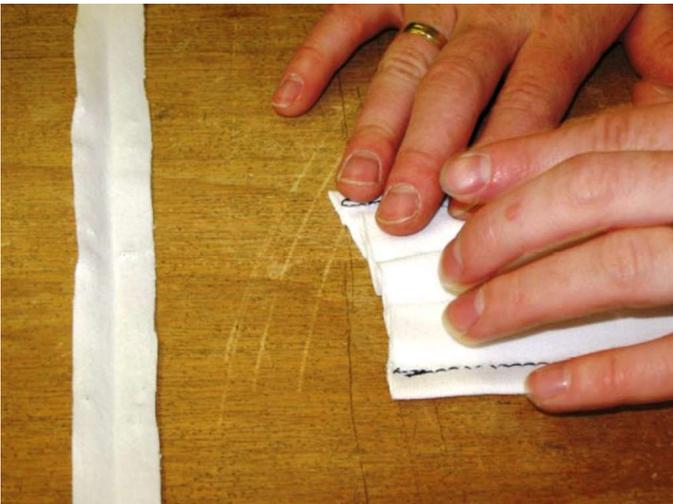
Feststecken und...

## 12 Vernähen



... vernähen

## 13 Falten zusammenlegen



Die eingebügelten Falten des Stofftuchs zusammenlegen und mittig auf beiden Seiten in die Kopfbänder einlegen.

## 14 Kopfbänder feststecken



Kopfbänder feststecken und...

## 15 vernähen



nochmals vernähen.

## 16 Das letzte Mal vernähen



Hier wird das untere Stück des zweiten Kopfbandes vernäht.

## 17 Pflege und Reinigung des Mehrweg-Mundnasenschutzes (MNS)

Pflege und Reinigung des Mehrweg-MNS Der Mehrweg- MNS ist grundsätzlich trocken zu lagern. Nach der Benutzungist der Mehrweg- MNS vorsichtig auszuziehen und möglichst dabei die Außenfläche nicht zu berühren. Nach dem Ausziehen sollte eine Händewaschung durchgeführt werden. Gebrauchte MNS sollten nach der Benutzung bzw. mindestens einmal täglich gereinigt werden. Sie können entweder bei 90°C in der Waschmaschine gewaschen oder auf dem Herd in einem Wasserbad (5 Minuten) ausgekocht werden. Anschließend ist der MNS zu trocknen.

## Anhang

### 1 Prüfung der Durchlässigkeit der Atmung durch den Stoff / Stofftuch zuschneiden

