

# Nähanleitung

## 1.1 Mund-Nasen-Schutz (MNS)

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.

Es ist 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.

Um die Bevölkerung im Pandemiefall unabhängig von Lieferengpässen und von kostenintensiver Bevorratung mit ausreichend MNS zu versorgen, wird in der Pandemie- Phase 6 eine Nähanleitung zum Selbstnähen eines Mehrweg-Mund- Nasen- Schutzes an die Bevölkerung verteilt.

Zur Versorgung der Bürgerinnen und Bürger, denen das Selbstnähen eines MNS nicht möglich ist und zur zusätzlichen materiellen Versorgung der geplanten Zugangskontrollen, werden die städtischen Schneidereien ab der Phase 5 aufgefordert, Mehrweg- MNS anzufertigen.

---

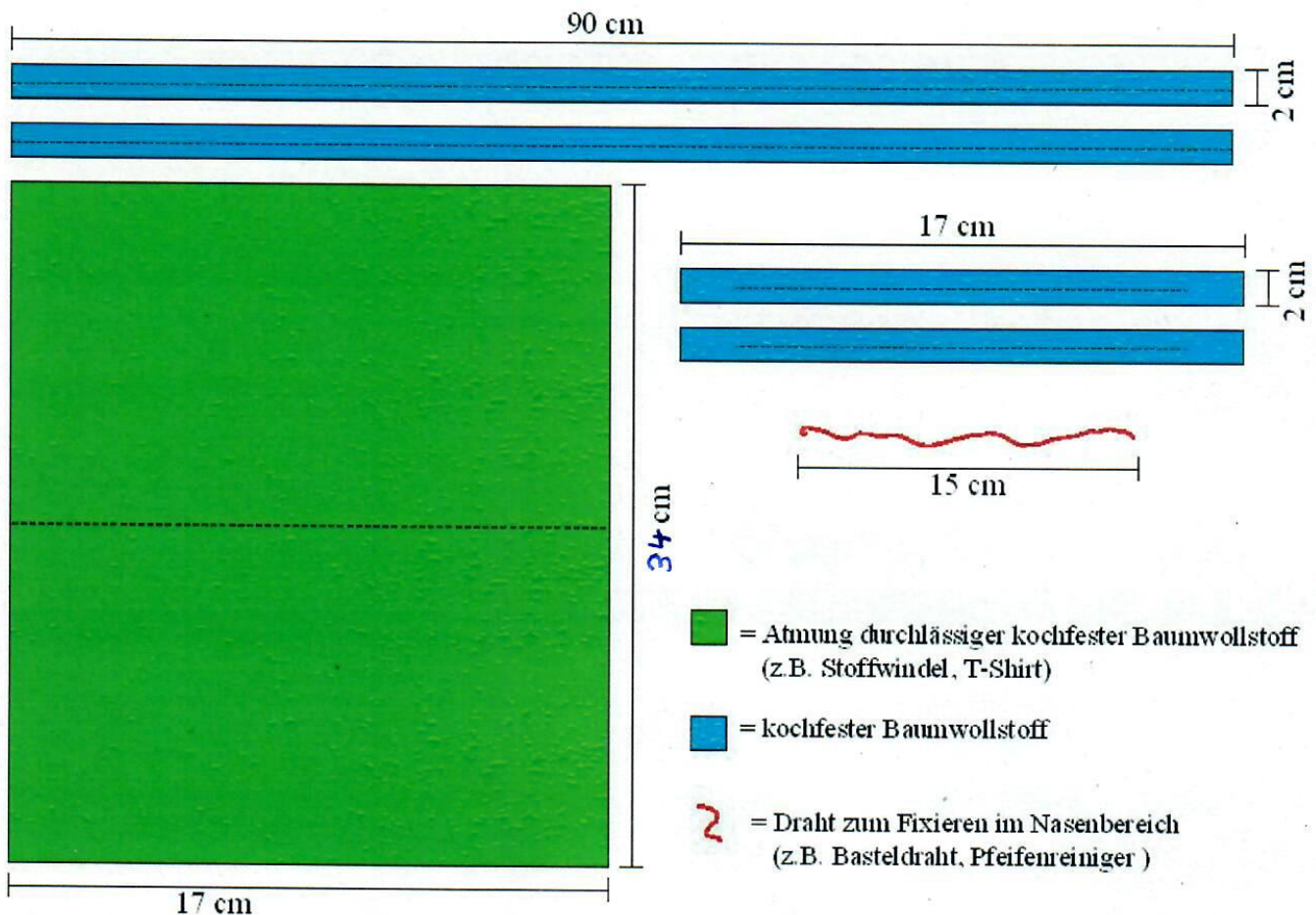
### **Tipp:**

*Wenn die 90 cm langen Bindestreifen nicht 2 cm, sondern 4 cm breit sind, lassen sich beide Seiten einschlagen, und eine gerade Naht ermöglicht einen nicht ausfransenden Abschluss.*

U.H.

---

## Nähanleitung für einen Mehrweg- Mund- Nasen- Schutz



Folgende Materialien werden benötigt:

1. zwei 90 cm lange und 2 cm breite Stoffstreifen (kochfeste Baumwolle)
2. zwei 17 cm lange und 2 cm breite Stoffstreifen (kochfeste Baumwolle)
3. einen 15 cm langen dünnen und biegsamen Draht (z.B. Basteldraht, Pfeifenreiniger, Klemmdraht von Gefrierbeuteln)
4. 17cm x 34 cm großes Stofftuch aus Atmung durchlässigem kochfesten Baumwollstoff (z.B. Stoffwindel, T-Shirtstoff, leichtes Baumwolltuch)

Prüfung der Durchlässigkeit der Atmung:

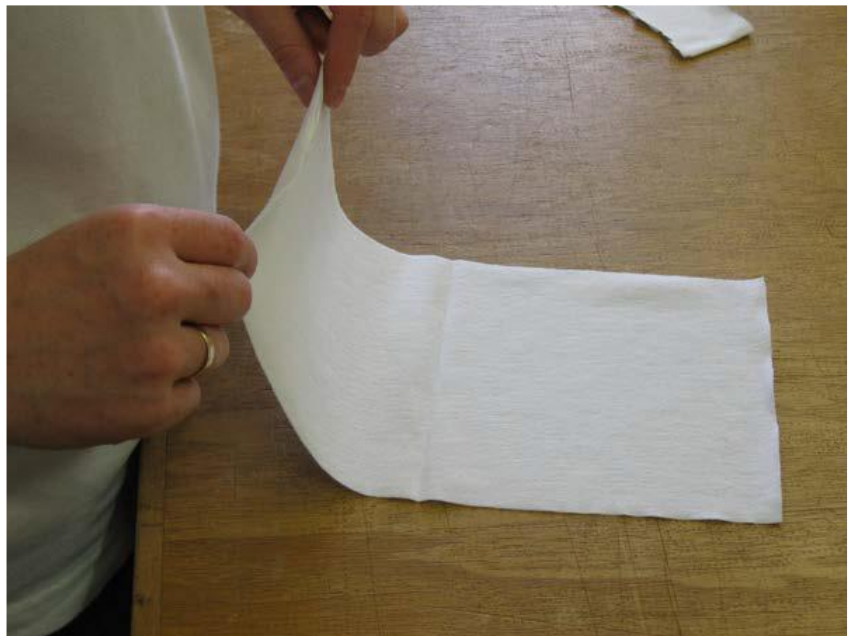
- Tuch doppelt nehmen
- Dicht um Mund und Nase schließen
- Ein- und Ausatmen

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

Ein 17 x 34 cm großes  
Stofftuch anzeichnen  
und ausschneiden



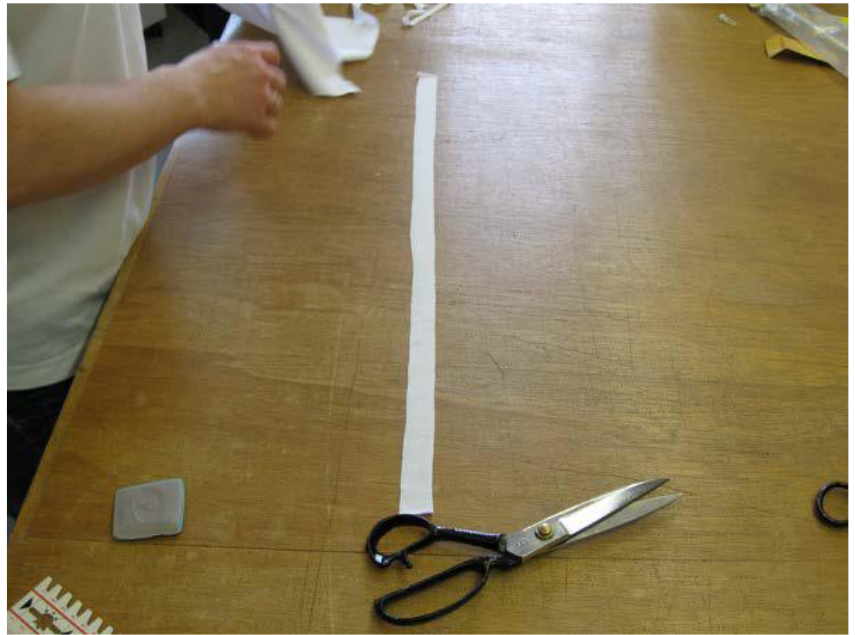
Stofftuch zur Hälfte falten  
und bügeln



In das Stofftuch 3 gleichmäßig  
verteilte Falten bügeln  
(Faltentiefe 1,3 cm)



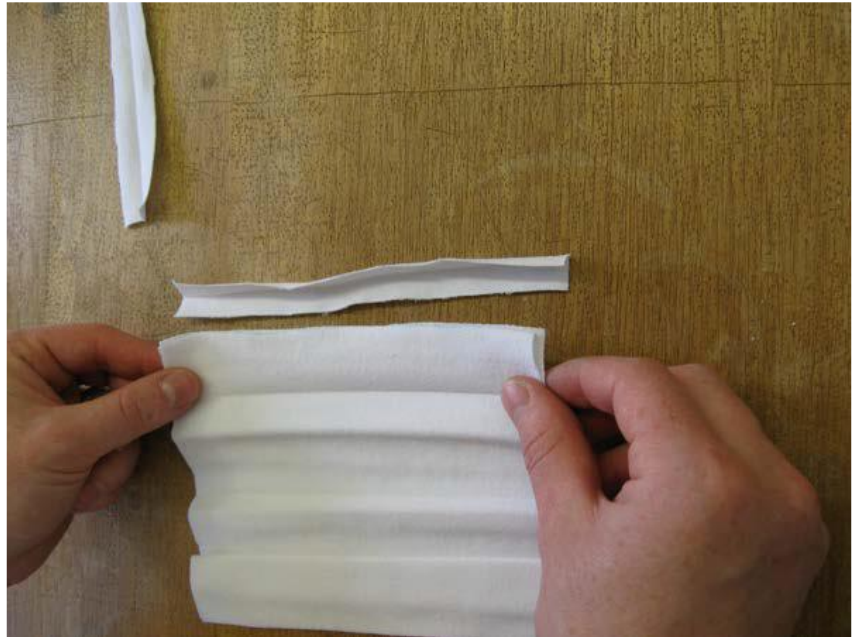
Zwei 90 cm lange und 2 cm breite Streifen (Kopfbänder) und zwei 17 cm lange und 2 cm breite Streifen (Kantenverstärkung) aus Baumwollstoff ausschneiden. Evtl. versäubern



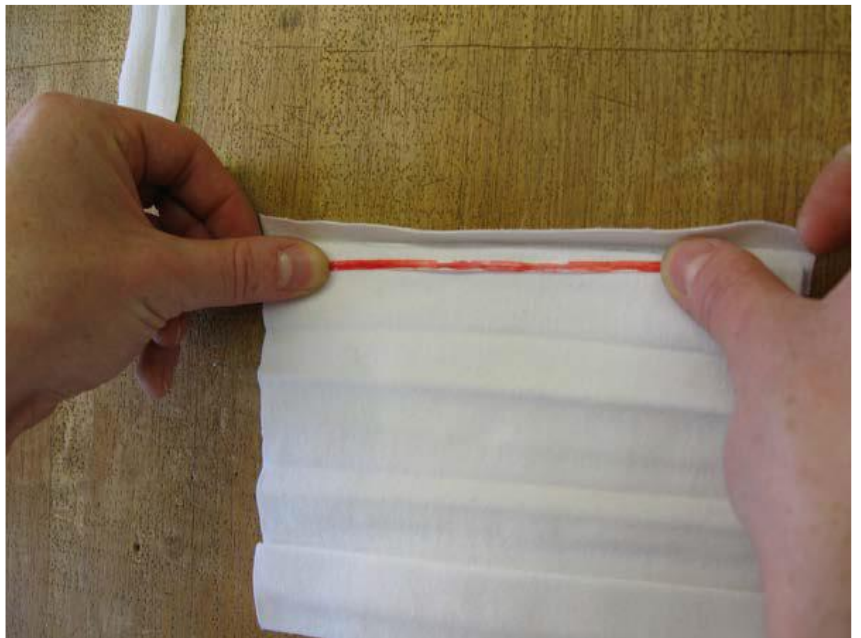
Alle vier Streifen zur Hälfte bügeln (Schrägstreifen)



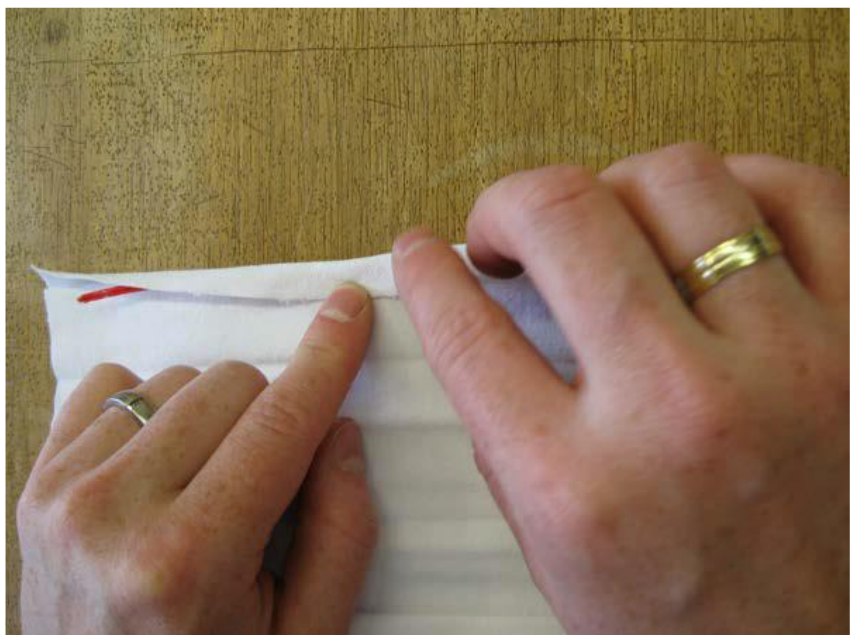
Stofftuch oben und unten  
in die Kantenverstärkungen  
einlegen



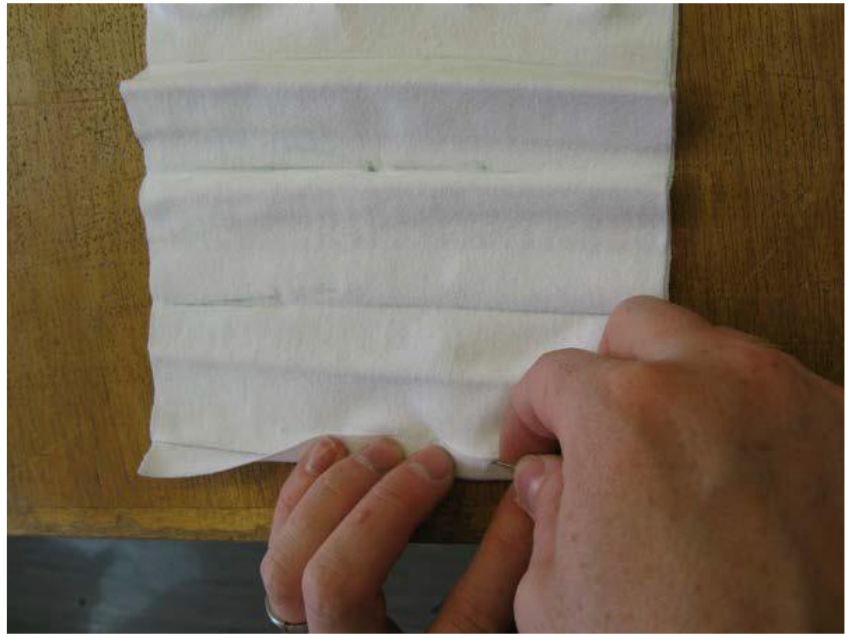
Am Oberteil Draht in die  
Kantenverstärkung einlegen



Stofftuch einfassen



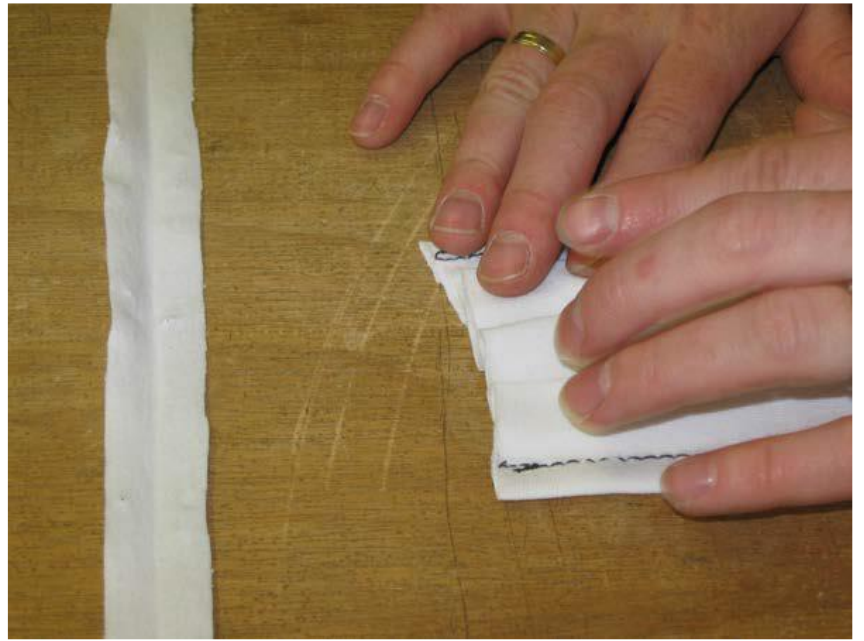
Kantenverstärkungen  
feststecken und....



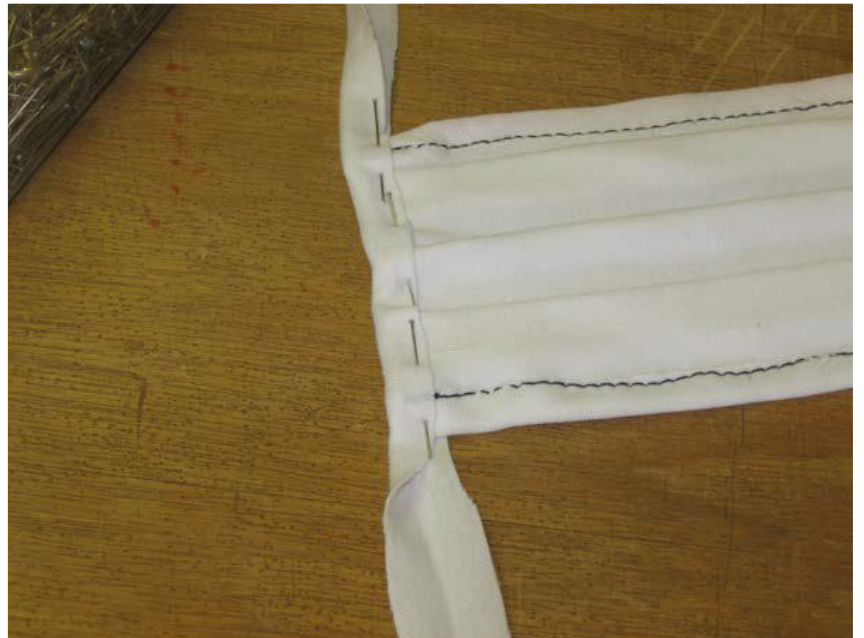
...vernähen.



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



Kopfbänder feststecken  
und...



vernähen.





## 1.2 Prüfung und Wirksamkeit

Dieser Mundschutz wird komplett selbst gefertigt, er ist weder geprüft noch zertifiziert. Er dient nur als sinnvolle Alternative, wenn keine MNS mehr zu bekommen sind.

Die Herstellung und Benutzung sind eigenverantwortlich.

## 1.3 Pflege und Reinigung des Mehrweg- MNS

Der Mehrweg-MNS ist grundsätzlich trocken zu lagern. Nach der Benutzung ist 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.