

Do It Yourself Mund-Nasen-Bedeckung (MNB)

Der Hauptübertragungsweg von SARS-CoV-2, dem Erreger von COVID-19, sind feine Tröpfchen aus der Atemluft. Ein hoher Anteil von Übertragungen erfolgt unbemerkt, und zwar auch bereits kurz vor dem Auftreten von Krankheitssymptomen. In Rheinland-Pfalz ist aufgrund der Corona-Bekämpfungsverordnung eine Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) zu tragen. Ziel einer selbstangefertigten MNB ist es, die Verbreitung von Tröpfchen durch den Träger zu reduzieren und somit für Fremdschutz sorgen. Eine selbstangefertigte MNB stellt keinen ausreichenden Eigenschutz dar! Abstandsregeln sind unbedingt, auch entsprechend der aktuellen Corona-Bekämpfungsverordnung Rheinland-Pfalz, zu beachten.

Material:

1. Nähmaschine, Schere und Faden
2. Bei mindestens 60°C waschbare Baumwolle (z.B. Stoffwindel oder T-Shirt).
 - Vor Verarbeitung bei mindestens 60°C waschen.
 - Prüfung des ungehinderten Ein- und Ausatmens über den Stoff in doppelter Lage (nicht über seitliche Undichtigkeiten!).
3. Zwei 30 cm lange Bänder, alternativ kann man sich aus dem Stoff zwei Bänder schneiden
4. Schnittmuster; die Maske muss am Gesicht auch seitlich anliegen! (Ein Beispiel ist als separater Download erhältlich)

Nähanleitung:

1. Stofftuch nach Schnittmuster ausschneiden, offene Seiten zusammennähen



2. Mundschutz wie auf den Bildern ersichtlich falten, bügeln und vernähen



3. Seitlich je 1 cm einklappen und ein 30 cm langes Band für jede Seite durch die genähte Schlaufe ziehen und einnähen



4. Fertig; die Schlaufen können je nach persönlicher Vorliebe am Hinterkopf oder hinter den Ohren verknotet werden.



Anziehen / Tragen / Ausziehen:

1. MNB trocken lagern
2. Vor dem Anziehen Hände waschen oder desinfizieren
3. Beim Anziehen Innenseite nicht berühren
4. MNB enganliegend über Mund, Nase und Wangen platzieren, so dass die Luft durch den Stoff ausgeatmet wird und nicht über die Ränder
5. Keine Haare oder Bart zwischen Haut und Maske!
6. Beim Ausziehen Außenseite nicht berühren
7. Danach Hände waschen oder desinfizieren
8. Falls erforderlich kann die MNB in einer Tüte zwischengelagert werden, z.B. in der Schule
9. Eine durchfeuchtete Maske ausziehen und durch eine trockene ersetzen

Reinigung:

1. Nach Benutzung einmal täglich reinigen
2. Waschmaschine bei mindestens 60°C (kein ECO-Programm)
3. Vollständig trocknen
4. Danach optional bügeln
5. Für eine Dekontamination von Atemschutzmasken in Einrichtungen des Gesundheitswesens kann eine Dekontamination von Atemschutzmasken bei 65°-70° C trockener Hitze über 30 min nach aktuellen Angaben des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) **nicht** empfohlen werden. Aus diesem Grund raten wir auch für die MNB davon ab.
6. Ebenfalls raten wir mangels wissenschaftlicher Evidenz von einem Reinigungsversuch in der Mikrowelle ab. **Niemals** darf eine MNB mit Metalldraht in der Mikrowelle erhitzt werden.