

Hygieneregeln für den Einsatz von Alltagsmasken

Allerorten werden derzeit Alltagsmasken genäht und in der Öffentlichkeit sieht man sie immer häufiger – ein Bild, das bisher nur aus Asien bekannt war. Doch gerade beim Gebrauch von Masken durch Ungeübte gilt es einiges zu beachten:

Ein Mundschutz schützt nicht Dich, sondern andere

Atemschutzmasken haben den Zweck, Mitmenschen davor zu schützen sich anzustecken, wenn der Träger an einer Infektion leidet. Denn Tröpfchen, die beim Husten, Niesen oder einer feuchten Aussprache entstehen, können so zurückgehalten werden.

Keine Belege für den Nutzen als Infektionsschutz

Dass bei gesunden Personen das Tragen einer Maske im Alltag das Risiko einer Ansteckung vermindert, ist nicht bewiesen. Hier ist eher die physische Barriere relevant, die verhindert, dass man sich ins Gesicht fasst.

Risiko – falsches Sicherheitsgefühl

Im privaten Umfeld, ohne dass eine Infektion vorliegt, kann das Tragen einer Maske ein falsches Sicherheitsgefühl erzeugen. Es kann dazu führen, dass zentrale Hygienemaßnahmen vernachlässigt werden.

Nachweislichen Schutz vor Infektionen bieten:

- eine sehr gute Händehygiene durch häufiges, sorgfältiges Waschen,
- Husten und Niesen in die Ellenbeuge oder ein Papiertaschentuch, das anschließend direkt entsorgt wird,
- Vermeidung von Berührungen des Gesichtes und der Augen,
- das wichtige Abstandhalten von anderen.

Wenn, dann richtig

Wird dennoch eine Maske getragen ist es wichtig, das Auf- und Absetzen unter strenger Einhaltung der Hygiene durchzuführen:

- Fassen Sie die Maske nur mit frisch gewaschenen oder desinfizierten Händen an, die Innenseite der Maske darf nicht berührt werden.
- Nach dem Absetzen einer Maske sollte dieser trocken an der Luft aufbewahrt und zwischengelagert werden.
- Besonders die Innenseite und andere Oberflächen dürfen nicht kontaminiert werden.
- Gebrauchte Masken müssen eindeutig einer Person zuzuordnen sein.
- Ist eine Maske durchfeuchtet, hat sie keinerlei Wirkung mehr und muss entsorgt bzw. bei mindestens 60° C in der Waschmaschine mit Vollwaschmittel gewaschen und anschließend getrocknet werden.

Nähanleitung für eine Alltagsmaske

Diese Mundschutzvariante hat den Vorteil, dass sie ohne Metall dicht anliegt und somit die hygienische Aufbereitung in der Waschmaschine besser möglich ist. Bitte beachten Sie stets alle Hygieneregeln beim Einsatz von Masken!

Als Material eignet sich dicht gewebter Baumwollstoff (z.B. ein ausgedienter Bettbezug), der bei mind. 60° C waschbar ist.

Das Schnittmuster 2x zuschneiden. Eine Nahtzugabe von 0,75 cm ist enthalten.
2x 18-20 cm Gummiband (0,5 cm breit, je nach Elastizität und Kopfgröße evtl. auch länger/kürzer).

Die Markierungen für die Falten vom Schnittteil mit Schneiderkreide oder einem Stift auf den Stoff übertragen.

Die Falten werden auf der rechten Stoffseite in Pfeilrichtung (Markierung auf Markierung) gelegt und festgesteckt. Dies muss für jedes Stoffteil einzeln erfolgen.

Das Gummiband wird in den Seitennähten mitgefasst und zuvor jeweils im Abstand von 1 cm zur oberen und unteren Kante mit einer Nahtzugabe von 0,75 cm an einem Stoffteil festgesteckt. Die in Falten gelegten Stoffteile werden nun mit den rechten Stoffseiten (rechts auf rechts) aufeinandergelegt, evtl. festgesteckt.

Die Stoffteile werden zusammen genäht, wobei ca. 5 cm vor der Ecke an der unteren Kante (ohne Falten) begonnen wird und bis ca. 5 cm nach der 4. Ecke, wieder untere Kante, genäht wird. So bleibt eine Wendeöffnung, durch die das Nähgut auf die rechte Seite gewendet wird.

Die Ecken werden vorsichtig, z.B. mit einer Häkelnadel oder spitzen Schere, herausgedrückt. Danach wird die Wendeöffnung mit Stecknadeln fixiert und der Mundschutz an den Kanten nochmals knapp abgesteppt/umnäht (Kantenabstand ca. 3-4 mm). Beim Absteppen der Kanten wird die Wendeöffnung gleichzeitig geschlossen.



Gesamtlänge: 23,5 cm

2,5 cm

3,0 cm

2,5 cm

2,5 cm

1,25 cm

2,5 cm

1,25 cm

2,5 cm

Gesamtlänge: 19 cm

Schnittmuster Alltagsmaske

inklusive Nahtzugabe 0,75 cm

Gesamtlänge: 18,5 cm

Gesamtlänge 19 cm

