



## STOFFMASKE OHNE NÄHEN

Anleitung für ein Taschentuch  
und zwei Gummiringe

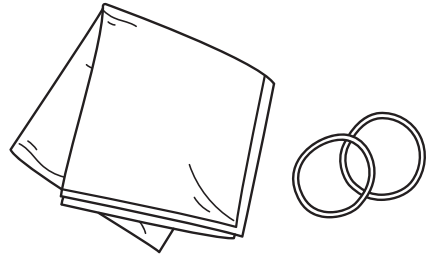




## STOFFMASKE OHNE NÄHEN

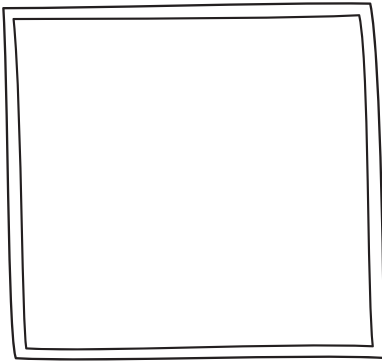
Anleitung für ein Taschentuch und zwei Gummiringe

1



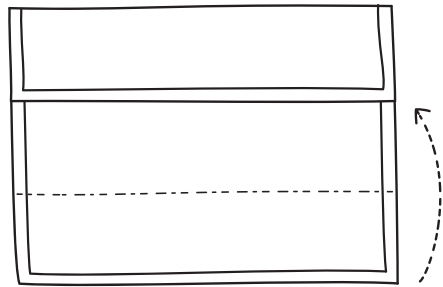
Du brauchst: Ein großes Taschentuch und zwei Gummiringe.

2



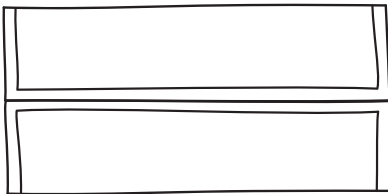
Faltet ein großes Taschentuch oder ein Stück Stoff in der Größe von ca. 45 x 45 cm flach auf.

3



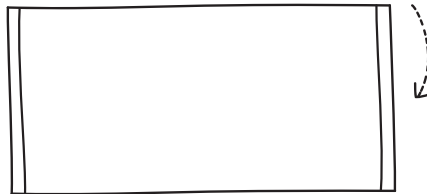
Falte das obere Teil zur Mitte hin.

4



Falte das untere Teil zur Mitte hin.

5



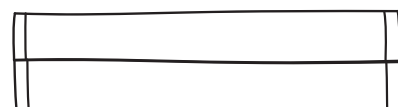
Drehe das gefaltete Taschentuch herum.

6



Falte das obere Teil wieder zur Mitte hin.

7



Falte das untere Teil wieder zur Mitte hin.

8



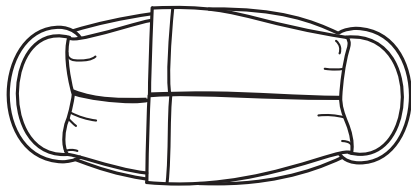
Drehe das gefaltete Taschentuch wieder herum.

9



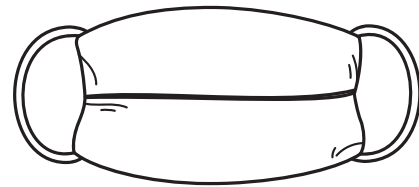
Stecke die beiden Enden des Taschentuchs in die Gummiringe.

10



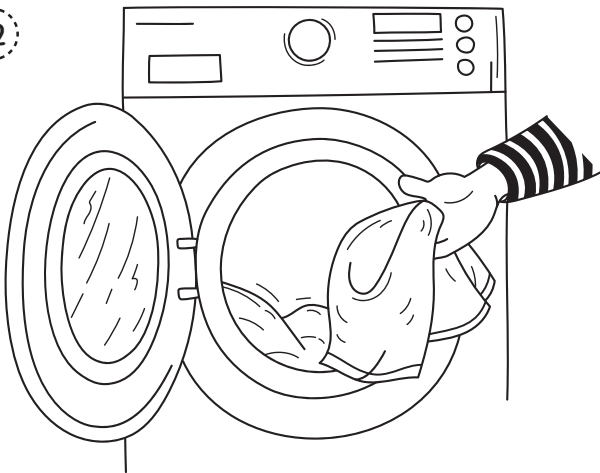
Falte die beiden Enden des Taschentuchs nach innen.

11



Drehe das gefaltete Taschentuch um ... und fertig ist die Maske!

12



Nach dem Gebrauch sofort waschen! Siehe Hinweis auf S. 2

13



... und wenn du keine Gummibänder hast, kannst du Ringe aus einer alten Socke oder Strumpfhose schneiden.

## Wichtiger Hinweis

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass es sich bei dieser Gesichtsmaske weder um ein Medizinprodukt, noch um persönliche Schutzausrüstung handelt. Träger dieser Maske können sich nicht darauf verlassen, dass diese sie oder andere vor einer Übertragung von SARS-CoV-2 schützen, da für diese Masken keine entsprechende Schutzwirkung nachgewiesen wurde.

Trotz dieser Einschränkungen kann diese Maske als Kleidungsstück dazu beitragen, die Geschwindigkeit des Atemstroms oder Tröpfchenauswurfs z. B. beim Husten zu reduzieren und das Bewusstsein für „social distancing“ sowie gesundheitsbezogenen achtsamen Umgang mit sich und anderen sichtbar zu unterstützen. Auf diese Weise können sie bzw. ihre Träger einen Beitrag zur Reduzierung der weiteren Ausbreitung von SARS-CoV-2 leisten.

### Hinweise des BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte) zur Verwendung von selbst hergestellten Masken, Stand 31.03.2020

Den besten Schutz vor einer potentiellen Virusübertragung bietet nach wie vor das konsequente Distanzieren von anderen, potentiell virustragenden Personen. Dennoch kann die physische Barriere, die das richtige Tragen einer Community-Maske darstellt, eine gewisse Schutzfunktion vor größeren Tröpfchen und Mund-/Nasen-Schleimhautkontakt mit kontaminierten Händen bieten.

#### Personen, die diese Maske tragen möchten, sollten daher unbedingt folgende Regeln berücksichtigen:

- Die Masken sollten nur für den privaten Gebrauch genutzt werden.
- Die gängigen Hygienevorschriften, insbesondere die aktuellen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI, [www.rki.de](http://www.rki.de)) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)) sind weiterhin einzuhalten.
- Auch mit Maske sollte der von der WHO empfohlene Sicherheitsabstand von mindestens 1.50 m zu anderen Menschen eingehalten werden.
- Beim Anziehen einer Maske ist darauf zu achten, dass die Innenseite nicht kontaminiert wird. Die Hände sollten vorher gründlich mit Seife gewaschen werden.
- Die Maske muss richtig über Mund, Nase und Wangen platziert sein und an den Rändern möglichst eng anliegen, um das Eindringen von Luft an den Seiten zu minimieren.
- Bei der ersten Verwendung sollte getestet werden, ob die Maske genügend Luft durchlässt, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern.
- Eine durchfeuchtete Maske sollte umgehend abgenommen und ggf. ausgetauscht werden.
- Die Außenseite der gebrauchten Maske ist potentiell erregert. Um eine Kontamination der Hände zu verhindern, sollte diese möglichst nicht berührt werden.
- Nach Absetzen der Maske sollten die Hände unter Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln gründlich gewaschen werden (mindestens 20–30 Sekunden mit Seife).
- Die Maske sollte nach dem Abnehmen in einem Beutel o. ä. luftdicht verschlossen aufbewahrt oder sofort gewaschen werden. Die Aufbewahrung sollte nur über möglichst kurze Zeit erfolgen, um vor allem Schimmelbildung zu vermeiden.
- Masken sollten nach einmaliger Nutzung idealerweise bei 95 Grad, mindestens aber bei 60 Grad gewaschen und anschließend vollständig getrocknet werden. Beachten Sie eventuelle Herstellerangaben zur maximalen Zyklusanzahl, nach der die Festigkeit und Funktionalität noch gegeben ist.

Quelle: Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte  
[bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html](http://bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html)  
Weitere Informationen: Robert Koch Institut  
[www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html#FAQId13545204](http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html#FAQId13545204)