

Mund- und Nasenbedeckung selber machen

Hier kommt eine Anleitung, für die Du keine Nähmaschine brauchst.

Wichtig bleibt:

Trotz Maske 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen halten.

Bitte schmeiß die Serviette nach jedem Tragen weg und wasche Dir danach sehr gut die Hände mit Seife!

Auch schützt die die Serviette nicht vor Ansteckung. Sie kann aber helfen, dass Du andere nicht ansteckst, falls Du selber krank bist und es vielleicht noch gar nicht bemerkt hast. Das kommt vor.

www.dahw.de

1. Du brauchst:

4 Haargummis

1 Serviette (und viele Ersatzservietten für häufiges Tragen)



2. Serviette einmal auffalten und oben ein Stück einfalten



3. Jeweils 2 Haargummis ineinander binden



4. Links und rechts jeweils einen der Doppelgummiringe einfädeln



5. Seiten beide nach innen klappen und Doppelgummis nach außen drehen



6. **Noch alles ein bisschen zurecht ziehen, rum drehen und hinter die Ohren klemmen**



DAHW
Deutsche Lepra- und
Tuberkulosehilfe e.V.

www.dahw.de



DAHWA
Deutsche Lepra- und
Tuberkulosehilfe e.V.

www.dahw.de

Hier die offizielle Stellungnahme des Robert-Koch-Institutes zu Mund- und Nasenbedeckungen:

Um sich selbst und andere vor einer Ansteckung mit respiratorischen Erregern zu schützen, sind eine [gute Händehygiene](#), [Einhalten von Husten- und Niesregeln](#) und das Abstandhalten (mindestens 1,5 Meter) die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen.

Durch einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) oder bei der gegenwärtigen Knappheit eine textile Barriere im Sinne eines MNS (sogenannte community mask oder Mund-Nasen-Bedeckung) können Tröpfchen, die man z.B. beim Sprechen, Husten oder Niesen ausstößt, abgefangen werden. Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). Hingegen gibt es keine hinreichenden Belege dafür, dass ein MNS oder eine Mund-Nasen-Bedeckung einen selbst vor einer Ansteckung durch andere schützt (Eigenschutz). Es ist zu vermuten, dass auch Mund-Nasen-Bedeckungen das Risiko verringern können, andere anzustecken, weil sie die Geschwindigkeit der Tröpfchen, die durch Husten, Niesen oder Sprechen entstehen, reduzieren können. Eine solche Schutzwirkung ist bisher nicht wissenschaftlich belegt (siehe auch die [Hinweise des BfArM](#)).