

Meine Viren haben Ausgangssperre!

Mach mit! Schützt Euch und andere vor Corona!

Das Desinfizieren der Hände und das Einhalten der Husten-Etiquette sind wichtige Maßnahmen zur Reduktion des Infektionsrisikos. Eine weitere wichtige Rolle spielt die Vermeidung einer Tröpfcheninfektion*. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes verhindert nicht völlig das Ansteckungsrisiko für den Maskenträger. Die Maske senkt jedoch erheblich das Ansteckungsrisiko für die Mitmenschen, die den Tröpfchen ausgesetzt wären. Die Masken sind im Handel momentan nur schwer zu bekommen. Dieser Schutz kann aber auch sehr einfach mit vorhandenen Materialien aus dem Haushalt realisiert werden. Wir möchten hier verschiedene Varianten vorstellen.

1. Halstuch als Mund-Nasen-Schutz

Für Erwachsene ist die optimale Tuchgröße 75cm x 75cm. Das Tuch 1x diagonal falten und die Mitte des Tuches über die Nase legen, so wie Cowboys sich vor Staub schützten. Beide Zipfel des Tuches im Nacken kreuzen und vorn mit einem Doppelknoten zusammenbinden.



2. Genähter Mund-Nasen-Schutz - einfache Variante

Eine Nähanleitung finden Sie auf YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=dH0iVsJUPcM>

oder über die Webseite: <http://www.asmus-mrozek.de>

3. Genähter Mund-Nasen-Schutz - Luxusvariante

Hier wurden die Kanten mit Paspelbändern eingefasst. Der Rest ist identisch zur einfachen Variante.



Bleiben Sie gesund und nähen Sie auch für Ihre Nachbarn!

**Dr. med. Magens, Elmshorn
Birgit Asmus-Mrozek, Horst**

* <https://de.wikipedia.org/wiki/Tröpfcheninfektion>

** Media: S. Mrozek, B. Asmus-Mrozek, K. Mrozek, F. Mrozek