

## Schneller Mund-Nase-Schutz ohne Nähen

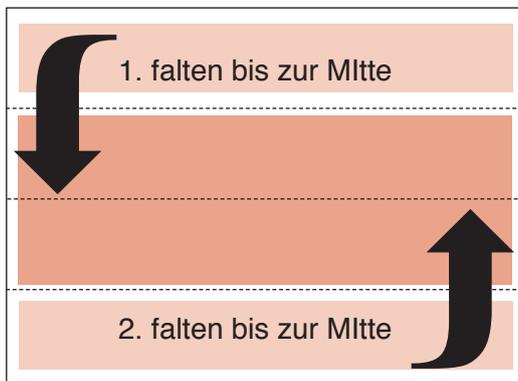
### Ist ein Mundschutz wichtig?

Nein und ja. Man muss wissen, dass ein einfacher Mundschutz NICHT vor Viren schützt. Ein Mundschutz kann helfen, das Ausbreiten von Speicheltröpfchen (mit Viren) zu bremsen – etwa so, als ob man dauerhaft (nicht nur beim Husten) die Ellenbogenbeuge vorm Mund hätte. Ein Mundschutz signalisiert also vor allem zusätzliche Rücksichtnahme.

**EIN MUNDSCHUTZ ERSETZT NICHT: ABSTAND HALTEN, ZUHAUSE BLEIBEN!**

### Woher bekomme ich einen einfachen Mundschutz?

Normalerweise gibt einfache Mundschutz-Masken in Apotheken. Zurzeit aber werden Sie in großer Zahl Ärzten und Pflegepersonal gebraucht – Apotheken beliefern deshalb vorzugsweise diese Personen. Zahlreiche private Initiativen nähen einfache Mundschutz-Modell aus Stoff.



### Auf die Schnelle kann man sich einen privaten Mundschutz ohne Nähen selbst bauen ...

**Sie brauchen:** rechteckiges Stück Stoff – z.B. Halstuch, Geschirrtuch, Stoffrest (wichtig: gut waschbar) und zwei Gummis – z.B. Haargummis, Haushaltgummi

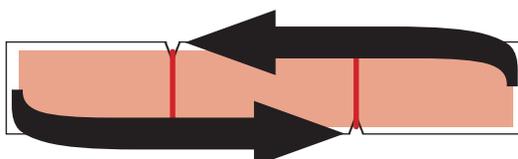
Den Stoff ausbreiten, die Mittellinie längst ermitteln. Danach beide Längsseiten bis zur Mittellinie falten. Jetzt liegt der Stoff doppelt.



Nun an der Mittellinie längs erneut falten. Jetzt liegt der Stoff vierfach.



Nun die Gummis rechts und links über den gefalteten Stoff fummeln und dabei den Stoff in etwa dritteln.



Nun das rechte und das linke Drittel am Gummi nach innen einschlagen. Jetzt liegt der Stoff 12-fach.



An den Gummis anfassen, vor Mund und Nase anlegen und die Gummis über die Ohren ziehen – fertig.