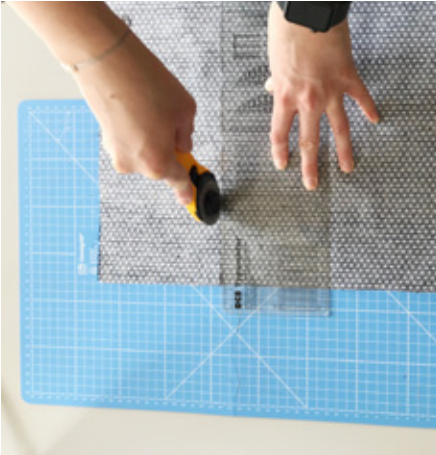
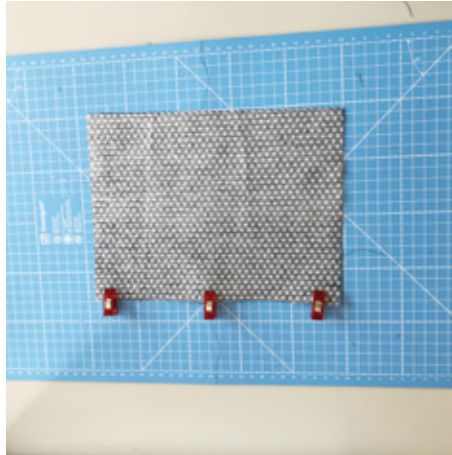


Mund-Nasen-Bedeckung mit Nähen

Mit einer Nähmaschine lässt sich ganz einfach eine Mund-Nasen-Bedeckung selbst machen.



Dazu müssen zunächst aus einem Stoff 2 Rechtecke in den Maßen 18 mal 24 cm zugeschnitten werden.



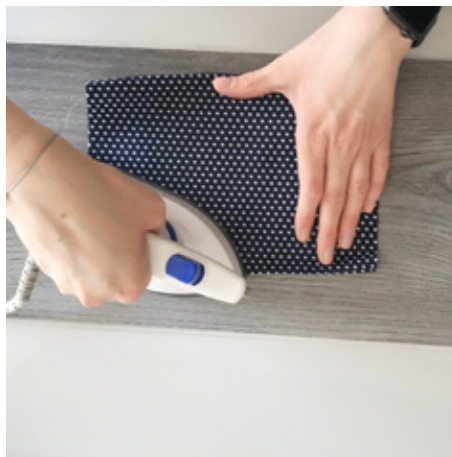
Die beiden Rechtecke dann rechts auf rechts aufeinander legen und aneinander befestigen.



Jetzt müssen die Rechtecke an den langen Seiten mit einer Nähmaschine aneinander genäht werden.



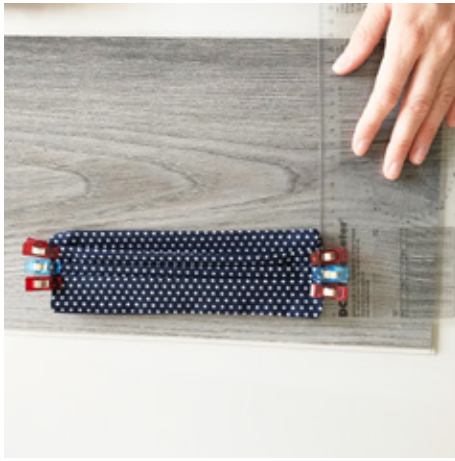
Danach muss der Stoff auf die bisherige Innenseite umgestülpt werden.



Mit einem Bügeleisen wird der Stoff nun glatt gebügelt. Dabei vor allem die Naht richtig glatt werden lassen.



Danach die offenen Enden ca. 1 cm nach innen klappen und mit Clips oder Nadeln fixieren.



Den Stoff nun dreimal falten und jeweils feststecken. Am Ende sollte die Bedeckung auf eine Höhe von ungefähr 6,5 cm kommen.



Zwei Gummibänder, je nach Kopfgröße, auf eine Länge von ca. 17 bis 20 cm schneiden. Danach die Bänder ca. 1 cm in die offenen Seiten der Bedeckung einstecken.



Jetzt kann die Mund-Nasen-Bedeckung an den Außenkanten herum einmal komplett aneinander genäht werden. Um die Gummibänder zu fixieren im Zweifelsfall mehrmals über die Gummis nähen.



Und schon ist die selbstgemachte Mund-Nasen-Bedeckung fertig, kann über Mund und Nase gezogen und mit den Gummibändern hinter den Ohren befestigt werden.

