

## Instrukcja szycia – maska prowizoryczna

Założ prowizoryczną maskę i okaż solidarność.

Aby zminimalizować zarażenie innych osób

! Brak samoobrony przed zarażeniem!



---

## *Pomysł:*

---

# *Rząd federalny „pilnie” zaleca noszenie masek.*

Załącz prowizoryczną maskę i okaż solidarność.

Uszyj i załącz prowizoryczną maskę, przyczyniając się do walki z rozprzestrzenianiem się koronawirusa.

Wprowadź samodzielnie uszyte maski to pomoc prowizoryczna, jednakże profesjonalne maski medyczne winniśmy zostawić bohaterom systemu opieki zdrowotnej. Niemniej jednak możemy w niewielkim stopniu przyczynić się do walki z rozprzestrzenianiem się koronawirusa za pomocą samodzielnie wykonanych prowizorycznych masek. Taka maska może służyć jako "ochrona przed pluciem", ponieważ nie możemy być absolutnie pewni, że nie jesteśmy bezobjawowym nosicielem wirusa. Zakładając maskę chronimy innych. W ten sposób kropelki, które powstają podczas kichania, kaszlu, mówienia i oddychania, mogą zostać przedwcześnie zatrzymane. Ponadto, maska może również zapobiec zbyt częstym dotykaniami twarzy i ewentualnym wirusom przenoszonym z rąk do rąk przez "infekcje wymazowe". Ważnym pozytywnym aspektem może być z pewnością fakt, że nosząc maskę sygnalizujesz innym: "rozpoznałem powagę sytuacji" i w ten sposób deklarujesz swoją solidarność z osobami należącymi do grup ryzyka.

W międzyczasie pojawiły się liczne inicjatywy ludzi, którzy szyją prowizoryczne maski i dają je innym. Na pewno znajdziesz taką inicjatywę w swojej okolicy, w której możesz udzielić wsparcia.

Ale także jako osoba prywatna masz możliwość dokonania czegoś istotnego, własnoręcznie wykonując prowizoryczne maski.

Na przykład, możesz rozdawać je sąsiadom i przyjaciołom, którzy nie potrafią sami ich uszyć. Najlepiej jest wrzucić je do skrzynki pocztowej z pozdrowieniem, unikając w ten sposób bezpośredniego kontaktu.

W internecie znajduje się wiele instrukcji szycia. Fundacja zaprojektowała również prowizoryczną maskę, która jest bardzo wygodna w noszeniu i łatwa do uszycia. Baw się dobrze szyjąc, dając i pomagając innym.

### WAŻNA INFORMACJA:

Obecnie krążą różne opinie na temat efektu noszenia masek prowizorycznych w miejscach publicznych. Niektórzy eksperci zaprzeczają, że maski mają istotne znaczenie, inni natomiast opowiadają się za ich noszeniem. Oczywiście, samodzielnie wykonane prowizoryczne maski nie gwarantują takiej samej ochrony jak profesjonalnie wykonane maski. Za tym, że mają one jednak pozytywny efekt nawet jako ochrona przed własną infekcją, przemawia [to badanie](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/).  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/>)

Ponadto, uszyte samodzielnie prowizoryczne maski mają jeszcze jedną dużą zaletę: dzięki nim nie dochodzi do wykupu masek ochronnych pilnie potrzebnych dla personelu medycznego.

Dla tych, którzy chcą się dalej zajmować tym tematem, polecamy jeszcze kilka artykułów:

<https://www.tagesschau.de/inland/corona-maskenpflicht-virologe-101.html>

<https://www.tagesschau.de/inland/corona-deutschland-mundschutz-101.html>

<https://taz.de/Baumwollmasken-machen-Sinn!/5670920/>

## Zaczynamy:



To jest potrzebne:

### Materiał:

Dżersej bawełniany (można prać w gorącej temp.)  
20 cm x 20 cm (2x)

Materiał bawełniany 60 cm x 5 cm

Elastyczna gumka 41 cm

Wąż skoroszytowy z metalową klamrą

Nici do szycia

### Użyteczne środki pomocnicze:

Wzór (patrz wykrój)

Maszyna do szycia

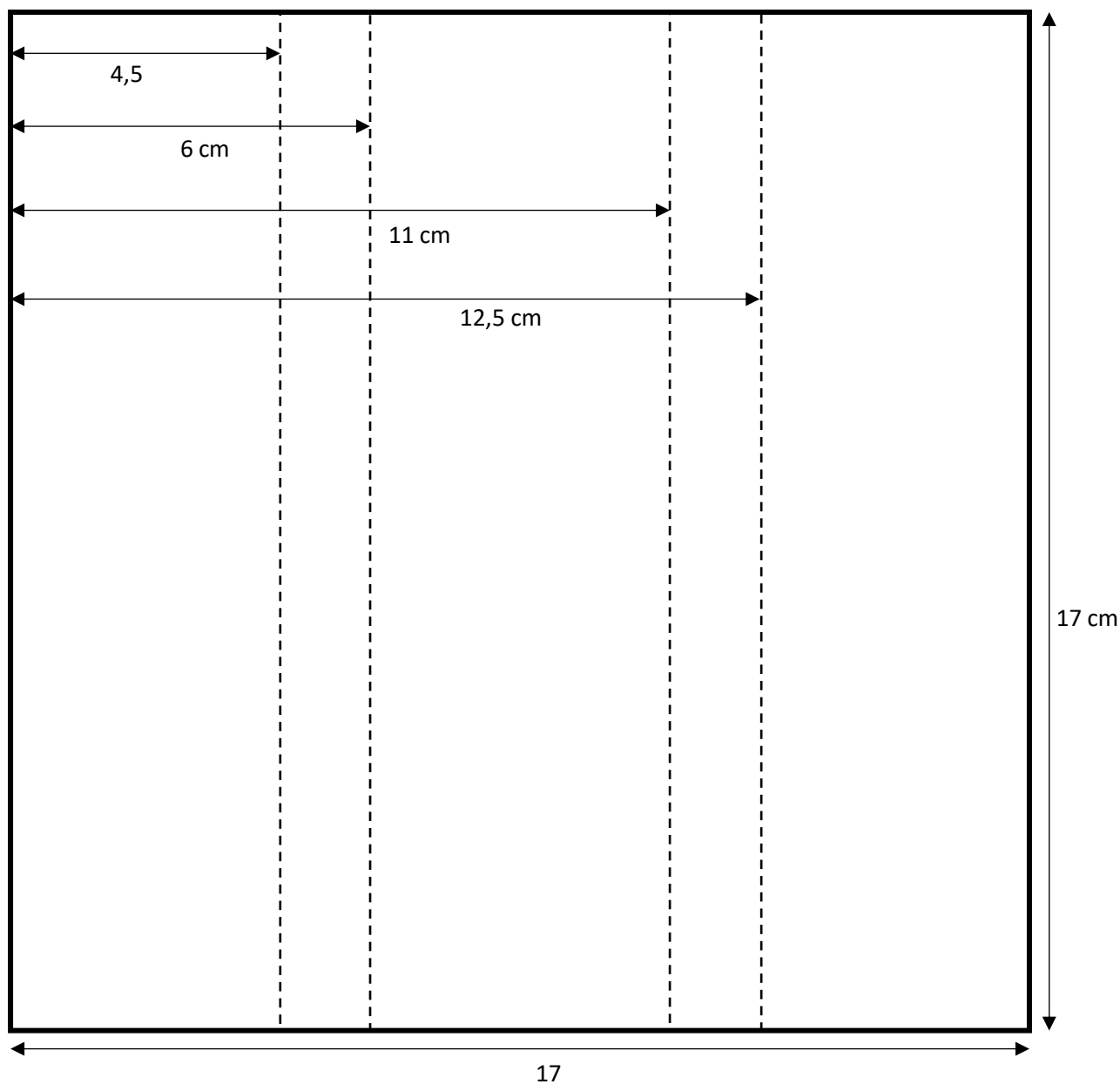
Nożyczki

Szpilki

Żelazko

Liniał

## Wykrój:



Można wydrukować tę stronę albo samodzielnie wykonać rysunek na podstawie podanych wymiarów.

Podczas drukowania sprawdzić, czy wydruk odpowiada oryginalnym wymiarom. Należy ponownie zmierzyć.





Wyciąć dwa kwadraty (17 cm x 17 cm) z dżerseju na podstawie wykroju.



Materiał przyłożyć do siebie lewą stroną do lewej i wygładzić (ładniejsze strony materiału znajdują się na zewnątrz).

Następnie złożyć materiał wzdłuż kropkowanych linii. (mają one przybliżone wymiary i nie trzeba ich dokładnie przestrzegać).



Fałdy uprasować i przypiąć za pomocą dwóch szpilek. Teraz ten kawałek materiału winien mieć przybliżoną wysokość 10 cm, mniejsze odchylenia są jak najbardziej dopuszczalne.



Wyciąć dwa paski o długości 17 cm z materiału bawełnianego i przypiąć je z przodu maski u góry i na dole.



Paski zszyć na szerokość nóżki (1cm naddatek na szew).



Ostrożnie zdjąć klamrę z wążów skoroszytowych.



Umieścić klamrę na środku górnego paska bawełnianego i odwrócić.



Całość odwrócić, złożyć materiał, a następnie przypiąć go do krawędzi szwu.





Odwrócone paski materiału zszywać od góry (od strony zewnętrznej).



Aby uszyć boki, przyciąć dwa bawełniane paski tak, aby były one dłuższe o 3 cm od wysokości maski.



Nadmiar materiału równomiernie złożyć i wyprasować. Następnie przypiąć go równo z przodu prawą stroną do prawej.

Przyszyć boczne paski materiału.



Odwrócić boczne części ...



... i z każdej strony zamocować gumkę o długości 20,5 cm.



Zszyć po raz ostatni i prowizoryczna maska jest gotowa!





**Gotowe!**

## GRATULACJE I PODZIĘKOWANIA ZA ZAANGAŻOWANIE.

Aby przekazać pozdrowienia przyjaciołom i znajomym, można, korzystając z tej strony, stworzyć swój list powitalny.



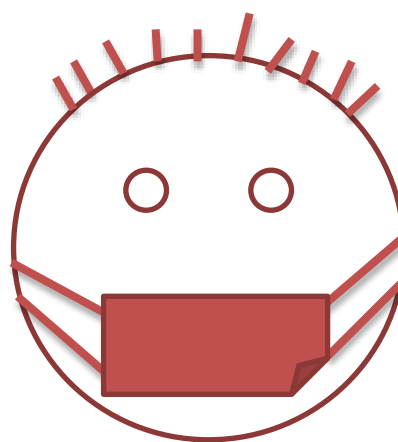
To jest NieLSS.

NieLSS nosi samodzielnie wykonaną prowizoryczną maskę.

Dzięki niej NieLSS chroni innych przed ewentualnym zarażeniem.

NieLSS jest inteligentny i solidarny.

Bądź jak NieLSS!



Kochana/y....

Uszyłam ci prowizoryczną maskę.

Dzięki niej możesz zasignalizować: "rozpoznałam powagę sytuacji" i okazać swoją solidarność z osobami należącymi do grup ryzyka.

Daj przykład i noś maskę w miejscach publicznych.

Życzę ci wszystkiego najlepszego i cieszę się na ponowne spotkanie.

Bądź zdrowy/a.

Pozdrowienia!

Informacje dotyczące projektu: <https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen/>