

Nähanleitung – Behelfsmaske

Behelfsmaske tragen und Solidarität bekennen.

Zur Minimierung der Ansteckung Anderer

! Kein Selbstschutz vor Ansteckung !



Die Idee:

Die Bundesregierung empfiehlt jetzt "dringend", Masken zu tragen.

Behelfsmaske tragen und Solidarität bekennen.

Behelfsmaske nähen, tragen und damit einen kleinen Beitrag gegen die Ausbreitung des Corona-Virus zu leisten.

Selbstgenähte Mundschutze sind zwar ein Behelf, aber die medizinischen Mundschutze sollten wir den Helden im Gesundheitssystem überlassen. Trotzdem können wir mit den selbstgemachten Behelfsmasken einen kleinen Beitrag gegen die Ausbreitung des Corona-Virus leisten. Eine selbstgenähte Behelfsmaske kann zumindest als „Spuck-Schutz“ dienen, da wir ja nicht absolut sicher sein können, nicht ein symptomloser Vireenträger zu sein. Mit einer solchen Maske schützen wir also Andere. Die Flüssigkeitströpfchen, die beim Niesen, Husten, Sprechen und Atmen entstehen, können so vorzeitig gestoppt werden. Außerdem kann die Maske verhindern, dass man sich allzu oft ins Gesicht fast und mögliche Viren von den Händen durch „Schmierinfektionen“ auf sich selbst überträgt. Ein wirklich toller Nebeneffekt kann sicher auch sein, dass man mit dem Tragen der Maske signalisiert „ich habe den Ernst der Lage erkannt“ und damit seine Solidarität gegenüber den Risikogruppen demonstriert

Inzwischen gibt es zahlreiche Initiativen die Behelfsmasken nähen und diese spenden. Sicherlich finden Sie auch eine in Ihrer Nähe, bei der Sie unterstützen können.

Aber auch als Privatperson haben Sie die Möglichkeit, sinnvolles mit Ihren selbstgenähten Behelfsmasken zu bewirken.

Zum Beispiel können Sie Ihre Behelfsmasken an Nachbarn und Freunde verteilen, die sich selbst keine Maske nähen können. Am besten mit einem kleinen Gruß in den Briefkasten werfen, also bitte unbedingt kontaktlos überreichen.

Es gibt viele Nähanleitungen im Netz. Auch die Stiftung hat eine Behelfsmaske entworfen, die einen hohen Tragekomfort hat, aber nicht schwer zu nähen ist. Viel Spaß beim Nähen, Verschenken und Helfen.

WICHTIGER HINWEIS:

Derzeit kursieren unterschiedliche Meinungen zu dem Effekt vom Tragen von Behelfsmasken in der Öffentlichkeit. So sprechen einige Expert*innen den Masken einen relevanten Effekt ab und andere befürworten das Tragen dieser Masken. Natürlich bieten selbstgenähte Behelfsmasken nicht den gleichen Schutz wie professionell hergestellte Masken. Dafür, dass sie dennoch einen positiven Effekt auch als Schutz vor der eigenen Infektion haben, spricht zumindest [diese Studie](#).

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/>)

Außerdem haben selbstgenähte Behelfsmasken einen weiteren großen Vorteil: Hierdurch werden dem medizinischen Personal keine Schutzmasken mit größerem Schutz weggekauft, die hier dringend benötigt werden.

Wer sich mit diesem Thema weiter auseinandersetzen möchte, dem seien hier noch ein paar Artikel empfohlen:

<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/>

Los geht's:



Das brauchen Sie:

Verbrauchsmaterial:

Baumwolljersey (heiß waschbar)
20 cm x 20 cm (2x)

Baumwollstoff 60 cm x 5 cm

Elastisches Gummiband 41 cm

Heftstreifen mit Metallklammer

Nähgarn

Nützliche Hilfsmittel:

Schnittmuster (siehe Vorlage)

Nähmaschine

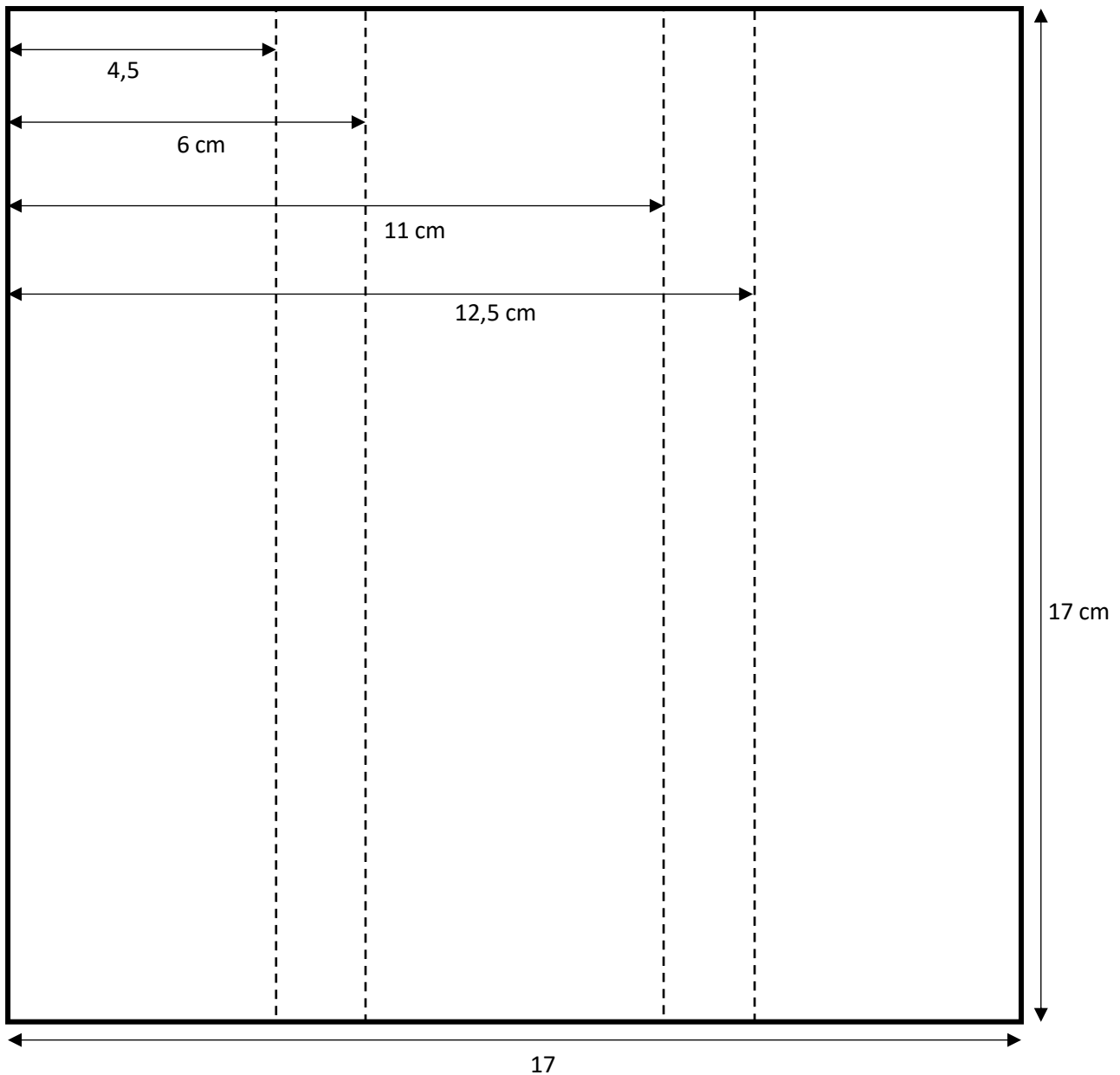
Schere

Stecknadeln

Bügeleisen

Lineal

Das Schnittmuster:



Entweder können Sie diese Seite ausdrucken, oder Sie zeichnen es sich selbst anhand der Maße auf.

Beim Druck sollten Sie prüfen, ob der Druck auch wirklich in Originalgröße ausgeworfen wurde. Bitte einfach nachmessen.



Zwei Quadrate (17 cm x 17 cm) anhand der Vorlage aus dem Jersey-Stoff ausschneiden.



Den Stoff links auf links aufeinanderlegen und glattstreichen, (die schönen Stoffseiten sind beide außen).

Anschließend entlang den gestrichelten Linien auf der Vorlage falten. (Diese Linien sind ungefähre Angaben und müssen nicht penibel befolgt werden.)



Die Falten glatt bügeln und mit zwei Stecknadeln befestigen. Jetzt sollte das Stück eine ungefähre Höhe von 10 cm haben, kleinere Abweichungen sind völlig in Ordnung.



Von dem Baumwollstreifen zwei 17 cm lange Streifen abschneiden und auf der Vorderseite der Maske oben und unten feststecken.



Die Streifen füßchenbreit (1cm Nahtzugabe) feststeppen.



Den Drahtbügel aus einem Heftstreifen vorsichtig entfernen.



Den Drahtbügel mittig auf den oberen Baumwollstreifen legen und den Streifen-Stoff umschlagen.



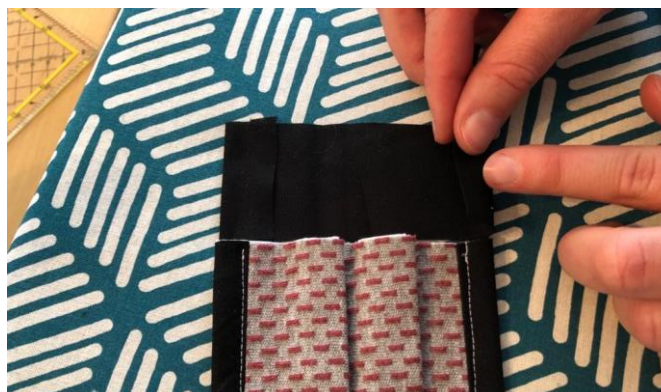
Alles wenden und den Baumwollstoff falten und dann auf der Nahtkante feststecken.



Die umgeschlagenen festgesteckten Baumwollstreifen von oben (Seite des Außenstoffs) feststeppen.



Für die Seiten zwei Baumwollstreifen zuschneiden, sodass die Streifen 3 cm länger sind als die Maske hoch ist.



Den Überstand gleichmäßig einfalten und festbügeln. Nun bündig rechts auf rechts auf der Vorderseite feststecken.



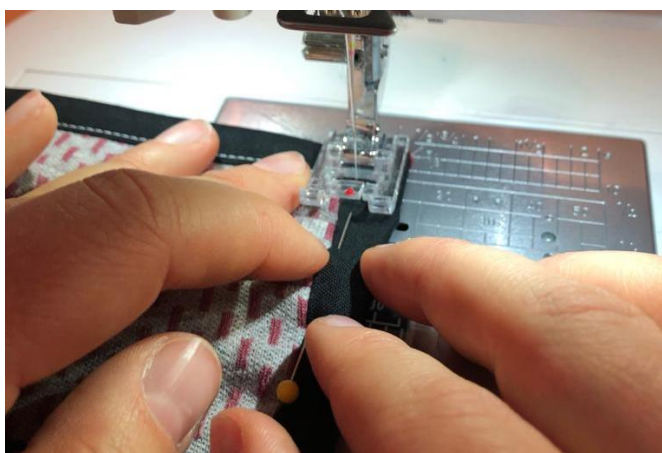
Die seitlichen Baumwollstreifen festnähen.



Die Seitenteile umschlagen...



....und auf jeder Seite ein 20,5 cm langes Gummiband festklammern.



Ein letztes Mal vernähen und die Behelfsmaske ist fertig!



Fertig!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH UND DANKE FÜR IHR ENGAGEMENT.

Zum Verteilen an Freunde und Bekannte, können Sie aus dieser Seite Ihren kleinen Gruß erstellen.



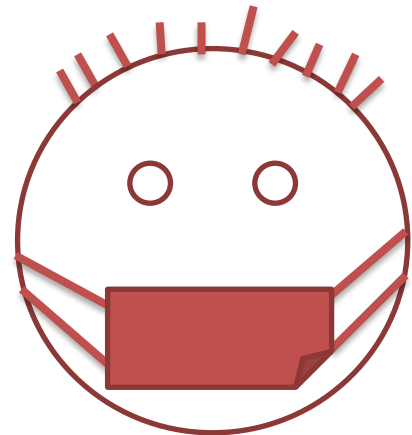
Das ist NieLSS.

NieLSS trägt eine selbstgenähte Behelfsmaske.

NieLSS schützt damit Andere vor möglicher Ansteckung.

NieLSS ist schlau und solidarisch.

Sei wie NieLSS!



Liebe/r

Ich habe dir eine Behelfsmaske genäht.

Damit kannst du signalisieren „ich habe den Ernst der Lage erkannt“ und deine Solidarität gegenüber den Risikogruppen demonstrieren.

Setze ein Zeichen und trage die Maske in der Öffentlichkeit.

Ich wünsche dir alles Gute und freu mich auf ein Wiedersehen. Bleib gesund.

Viele Grüße

Informationen zur Aktion unter: <https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen/>

Sewing instructions - Makeshift Face Mask

Wear a makeshift face mask and show solidarity.

For minimising the infection of other people

! No self protection against infection !



The Idea:

The Federal Government now "urgently" recommends wearing masks.

Wear a makeshift face mask and show solidarity.

Sewing and wearing a makeshift face mask and thus making a small contribution against the spread of the corona virus.

Self-stitched face masks are a makeshift, but we should leave the medical face masks to the heroes of the health system. Nevertheless, we can make a small contribution against the spread of the corona virus with the self-made makeshift face masks. A self-made makeshift face mask can at least serve as "spit protection", because we can't be absolutely sure that we are not a symptomless virus carrier. So with such a mask we protect others. The droplets of fluid that are produced when sneezing, coughing, speaking and breathing can thus be stopped ahead of time. In addition, the mask can also prevent people from touching their face too often and possible viruses being transferred from the hands to themselves through "smear infections". A really great side effect can be that, by wearing the mask you signal "I have realised the seriousness of the situation" and thus demonstrate your solidarity with the risk groups.

Meanwhile there are numerous initiatives that sew makeshift masks and donate them. Surely you will find one in your area where you can help.

But also as a private person you have the opportunity to make a meaningful difference with your self-sewn makeshift face masks.

For example, you can distribute your makeshift face masks to neighbours and friends who cannot sew a mask themselves. It is best to throw them into the mailbox with a small greeting, so please hand them over without any contact.

There are many sewing instructions on the net. The Foundation has also designed a makeshift mask that is very comfortable to wear, but not difficult to sew. Have fun sewing, giving and helping.

IMPORTANT NOTE:

At present, different opinions about the effect of wearing makeshift face masks are circulating among the public. Some experts deny that the masks have a relevant effect and others advocate the wearing of these masks. Of course, self-made makeshift masks do not offer the same protection as professionally manufactured masks. At least this study (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/>) seems to indicate that they still have a positive effect also as protection against one's own infection.

In addition, self-sewn makeshift face masks have another great advantage: they do not buy away the protective masks with greater protection from the medical staff, which are urgently needed here.

For those who want to deal with this topic further, here are a few more articles recommended:

<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/>

Here we go:



This is what you need:

Consumables:

Cotton jersey (hot-washabler)
20 cm x 20 cm (2x)

Cotton fabric 60 cm x 5 cm

Elastic strap 41 cm

Filing strip with metal clip

Sewing thread

Useful auxiliaries:

Cutting pattern (see template)

Sewing machine

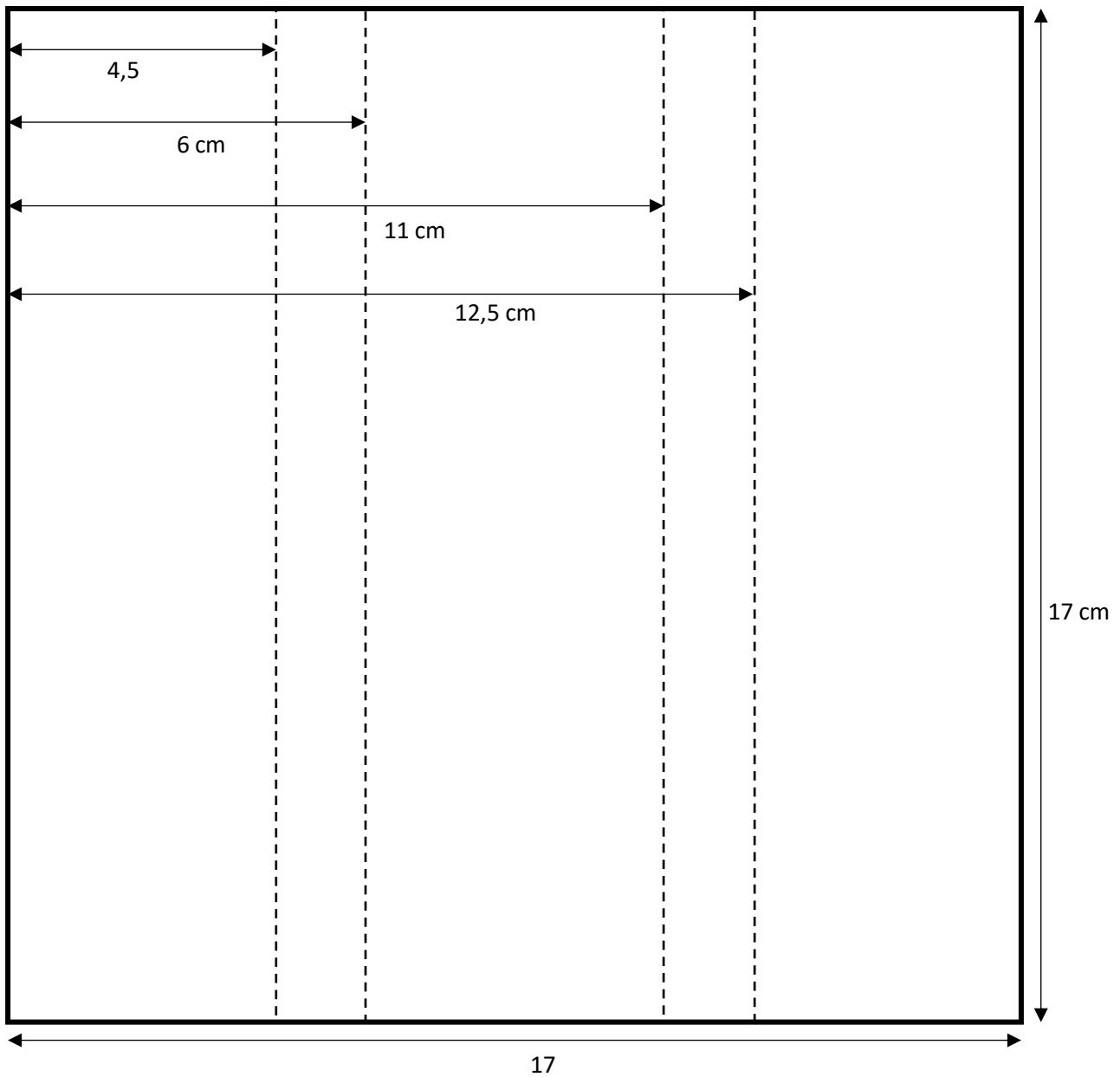
Scissors

Pins

Iron

Ruler

The cutting pattern:



You can either print this page, or you draw it for yourself according to the measures.

When printing you should double-check that it was done in the original size. Please just measure.



Cut two squares (17 cm x 17 cm) from the jersey fabric in accordance with the pattern.



Place the fabric inside out and smoothen it, (the nice sides of the fabric are both outside).

Then fold along the dotted lines on the pattern. (These lines are approximate and do not have to be followed meticulously).



Iron the pleats smooth and fasten with two pins. Now the piece should have an approximate height of 10 cm, smaller deviations are completely ok.



Cut two 17 cm long strips from the cotton strip and pin them to the front of the mask at the top and bottom.



Topstitch the strips 0.6 cm from the edge (1cm seam allowance).



Carefully remove the metal clip from a filing strip.



Place the metal clip on the centre of the upper cotton strip and fold over the strip fabric.



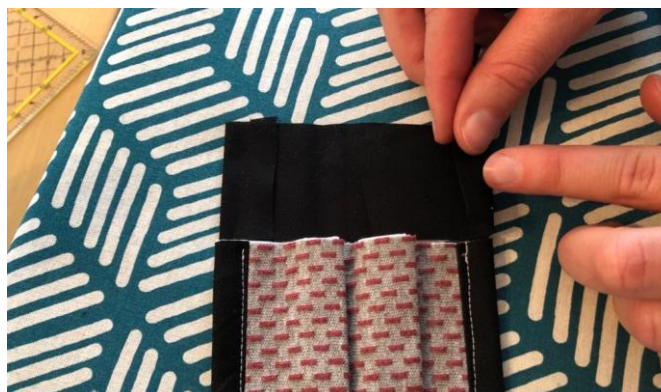
Turn everything and fold the cotton fabric and then pin it to the seam edge.



Stitch the turned over, pinned cotton strips from above (side of the outer fabric).



Cut two cotton strips for the sides so that the strips are 3 cm longer than the mask is high.



Fold in and iron-fix the protrusion. Now pin it flush outside out on the front side.



Sew the cotton strips to the sides.



Turn the sides over...



...and staple an 20.5 cm elastic strap to each side.



One more time of stitching up and the makeshift face mask is ready!



Ready!

CONGRATULATIONS AND THANKS FOR YOUR EFFORTS.

To distribute to friends and acquaintances, you can create your little greeting on this page.



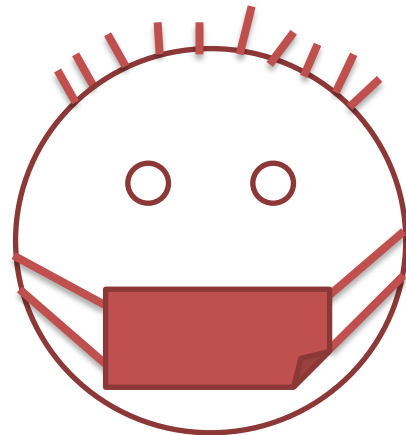
This is NieLSS.

NieLSS is wearing a self-sewn makeshift face mask.

This is how NieLSS protects other people against an infection.

NieLSS ist smart and supportive.

Be like NieLSS!



Dear

I have made a makeshift face mask for you.

By wearing it you can signal „I have realised the seriousness of the situation“ and demonstrate your solidarity with the risk groups.

Set a sign and wear the mask in public.

I wish you all the best and look forward to seeing you again. Stay healthy.

Best regards,

Information on the project at: <https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen/>

Instructions de couture pour un masque de protection temporaire

Porter un masque de protection temporaire et faire preuve de solidarité.

Pour minimiser le risque de contaminer autrui

! Ne protège pas contre l'infection !



L'idée :

Le gouvernement fédéral recommande désormais « instamment » de porter des masques.

Porter un masque de protection temporaire et faire preuve de solidarité.

Coudre et porter un masque de protection temporaire et contribuer ainsi à limiter la diffusion du Coronavirus.

Les masques faits soi-même sont certes une solution de fortune mais nous devrions laisser les masques médicaux aux héros du système de santé. Avec des masques faits soi-même, nous pouvons malgré tout contribuer à limiter la diffusion du Coronavirus. Un masque de protection temporaire fait soi-même peut au moins servir de protection anti-gouttelettes car nous ne pouvons pas être absolument sûrs de ne pas être des porteurs asymptomatiques du virus. Avec ce masque, nous protégeons donc autrui. Les gouttelettes projetées lorsque l'on éternue, que l'on tousse, que l'on parle et que l'on respire peuvent être stoppées prématurément. De plus, le masque peut empêcher que l'on se frotte trop souvent le visage et que l'on se transmette à soi-même des virus possibles par le contact des mains. Un effet secondaire vraiment positif est certainement qu'en portant un masque, je signale que « j'ai pris conscience de la gravité de la situation », démontrant ainsi ma solidarité à l'égard des groupes à risque.

Il existe entretemps de nombreuses initiatives pour coudre des masques temporaires et en faire don. Vous avez certainement près de chez vous quelqu'un à qui vous pouvez venir en aide.

Mais en tant qu'individu aussi, vous avez la possibilité de faire une bonne action avec votre masque fait maison.

Vous pouvez par exemple distribuer vos masques aux voisins ou aux amis qui ne peuvent pas se confectionner eux-mêmes des masques. Le mieux est de les mettre dans la boîte aux lettres avec un petit mot, donc d'éviter absolument tout contact.

Il existe beaucoup d'instructions de couture sur l'Internet. Mais la fondation a conçu un masque très confortable à porter et facile à coudre. Bonne couture, et soyez fiers de faire un don et de porter secours.

REMARQUE IMPORTANTE :

À l'heure actuelle, des avis très partagés circulent sur les effets du port des masques de protection temporaire dans l'espace public. Certains experts en nient l'efficacité tandis que d'autres le préconise. Bien entendu, les masques faits soi-même n'offrent pas la même protection que les masques professionnels. Ils ont cependant un effet positif en tant que protection contre l'auto-transmission, ce que démontre au moins [cette étude](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/). (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/>).

De plus, les masques faits soi-même ont un avantage décisif : ils permettent de laisser les masques de protection au personnel médical qui en a un besoin urgent en ce moment.

Si vous souhaitez approfondir le sujet, nous vous recommandons ici quelques articles supplémentaires :

<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/>

C'est parti :



Ce qu'il vous faut :

Matériel :

Jersey 100 % coton (lavable à haute température)
20 cm x 20 cm (2x)

Tissu en coton 60 cm x 5 cm

Élastique 41 cm

Bande de reliure à agrafe métallique

Fil à coudre

Outillage :

Patron (voir modèle)

Machine à coudre

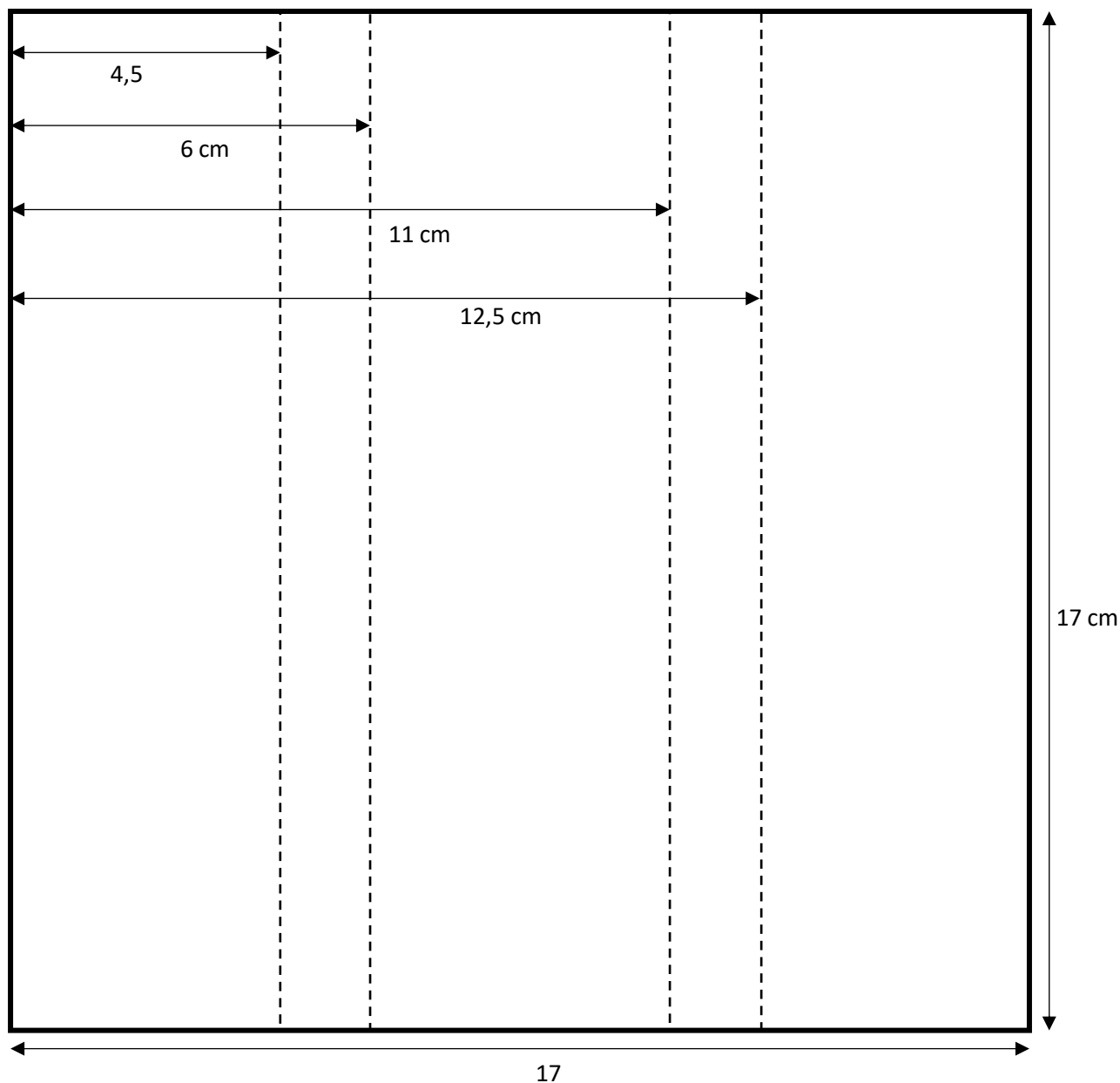
Ciseaux

Épingles

Fer à repasser

Règle

Le patron :



Soit vous imprimez cette page soit vous la dessinez à l'aide des dimensions.

Lors de l'impression, vous devriez vérifier que la taille originale a bien été respectée. Il vous suffit de remesurer.



Découper deux carrés (17 cm x 17 cm) à l'aide du patron dans le tissu de Jersey.



Posez le tissu envers sur envers et lissez (les beaux côtés du tissu sont tous les deux tournés vers l'extérieur).

Puis plier le long des lignes en pointillé sur le patron. (Ces lignes sont des indications approximatives et ne doivent pas être suivies à la lettre.)



Repasser les plis et les fixer avec des épingles. La pièce devrait maintenant avoir une hauteur approximative de 10 cm, de petits écarts sont insignifiants.



Découper dans la bande en coton deux bandes de 17 cm de long et épingler sur le devant du masque en haut et en bas.



Surpiquer les bandes à largeur du pied de biche (1 cm de marge de couture).



Enlever délicatement la tige métallique d'une bande de reliure.



Placer la tige au centre de la bande de coton supérieure et retourner le tissu de la bande.



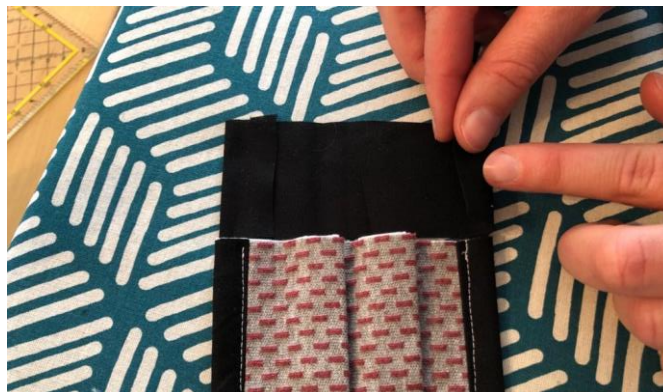
Retourner le tout, plier le tissu en coton puis épingler sur le bord de la couture.



Surpiquer d'en haut (côté du tissu extérieur) les bandes de coton épinglées retournées.



Pour les côtés, découper deux bandes de coton afin que les bandes dépassent de 3 cm la hauteur du masque.



Replier uniformément le surplus et repasser. Épingler bord à bord endroit sur endroit sur le devant.



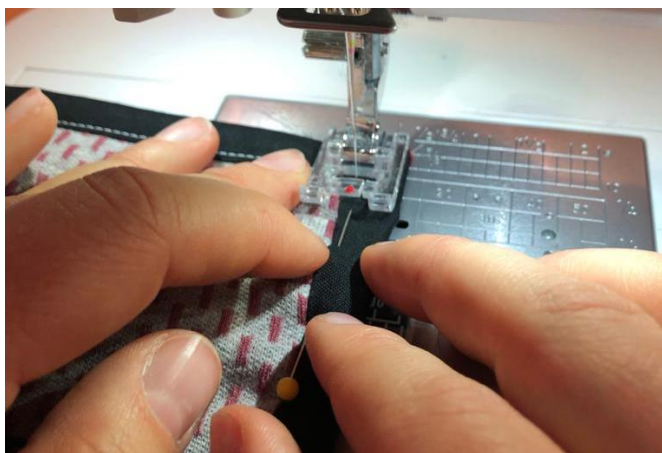
Coudre les bandes de coton latérales.



Retourner les parties latérales...



....et fixer avec des pinces de chaque côté une élastique longue de 20,5 cm.



Coudre une dernière fois et le masque de protection temporaire est terminé !



Terminé !

FELICITATIONS ET MERCI DE VOTRE ENGAGEMENT.

Vous pouvez aussi créer votre propre petit mot à distribuer aux amis et aux connaissances.



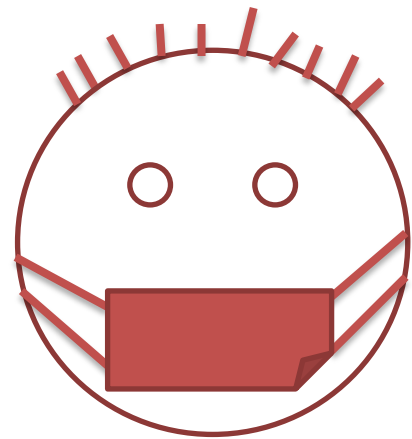
Voici NieLSS.

NieLSS porte un masque de protection temporaire fait soi-même.

NieLSS protège ainsi autrui d'une possible transmission du virus.

NieLSS est futé et solidaire.

Fais comme NieLSS !



Cher/Chère

Je t'ai confectionné un masque de protection temporaire.

Tu peux ainsi signaler « J'ai pris conscience de la gravité de la situation » et démontrer ta solidarité à l'égard des groupes à risque.

Montre l'exemple et porte le masque en public.

Prends soin de toi et à bientôt.

Cordialement

Informations sur l'action à : <https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen/>

Ev yapımı maske dikiş kılavuzu

Ev yapımı maske kullanın ve dayanışma sergileyin.

Diğer insanlara bulaştırmayı en aza indirgeyelim.

! Kendinizi korumaya yönelik bir önlem değildir!



Ardında yatan fikir:

Federal Hükümet, "acilen" maske kullanılmasını tavsiye etmektedir.

Ev yapımı maske kullanın ve dayanışma sergileyin.

Ev yapımı maske üretin, kullanın ve böylelikle Koronavirüsün yatılmasını önlemeye karşı küçük bir katkıda bulunun.

Kendi diktiğimiz maskeler her ne kadar ikincil bir alternatif olsalar da, tıbbi maskelerin kullanımını sağlık sisteminin kahramanlarına bırakmalıyız. Buna rağmen kendi ürettiğimiz maskelerle Koronavirüsün yayılmasına karşı küçük de olsa bir katkı sağlayabiliriz. Semptom göstermeyen bir virüs taşıyıcısı olmadığımızı garanti edemediğimizden, kendi ürettiğimiz bu yardımcı maskeler en azından „Tükürük Güvenliği“ olarak hizmet edebilir. Yani bu tür bir maske ile diğer insanları korumuş oluruz. Hapşırma, öksürme, konuşma ve solunum esnasında ortaya çıkan sıvı damlacıkları bu şekilde oluştukları yerde durdurulabilir. Bunun haricinde maske, kendi yüzünüze çok sık dokunmanızı ve bu şekilde elinizdeki muhtemel virüslerin size bulaşmasını engelleyebilir. Bu maskeyi kullanarak “durumun ciddiyetini kavradım” şeklinde verilecek bir sinyal sayesinde risk grupları ile dayanışma içerisinde olduğunuzu göstermeniz, mutlaka mükemmel bir yan etki yaratacaktır.

Geçen zaman içerisinde bu tür ev yapımı maskeleri dikerek bağışlayan çok sayıda girişim ortaya çıktı. Sizin de çevrenizde mutlaka bu tür bir desteğe ihtiyacı olan bir kişi vardır.

Bir birey olarak da kendi diktiğiniz maskelerle anlamlı bir etki yaratmanız mümkündür.

Örneğin diktiğiniz bu maskeleri, kendilerini bir maske dikme imkanına sahip olmayan komşularınıza veya arkadaşlarınıza dağıtabilirsiniz. Kısa bir not ile birlikte maskeleri posta kutusuna atmak bunun en güzel yolu olacaktır, çünkü dağıtım işini mutlaka doğrudan temas sağlamadan gerçekleştirin.

İnternette çok sayıda maske dikme kılavuzu var. Vakfımız da taşınması rahat ve dikmesi bir o kadar kolay bir maske tasarladı. Dikiş, bağış ve yardımlaşmada iyi eğlenceler.

ÖNEMLİ NOT:

Ev yapımı maskelerin etkisine ilişkin farklı görüşler dolaşüyor toplum içerisinde. Bazı uzmanlar bu maskelerin önemli bir etkiye sahip olmadığını ileri sürerken diğerleri bu maskelerin kullanılmasından yana. Evde üretilen maskeler tabii ki profesyonel olarak üretilen maskelerle aynı derecede koruma sağlamıyor. Fakat buna rağmen kendi enfeksiyonunuza karşı bir koruma sağladığı en azından şu araştırma ile ortaya koyuluyor

[Araştırma. \(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/)

Bunun haricinde evde üretilen maskelerin önemli diğer bir avantajı daha var: Bu şekilde, tıbbi personelin acilen ihtiyaç duyduğu daha büyük bir koruma sağlayan maskelerin satın alınarak tüketilmesinin önüne geçiliyor.

Bu konu hakkında daha detaylı bilgi almak isteyenlere bir kaç makale tavsiye edilir:

<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/>

Haydi başlayalım:



Şunlara ihtiyacınız var:

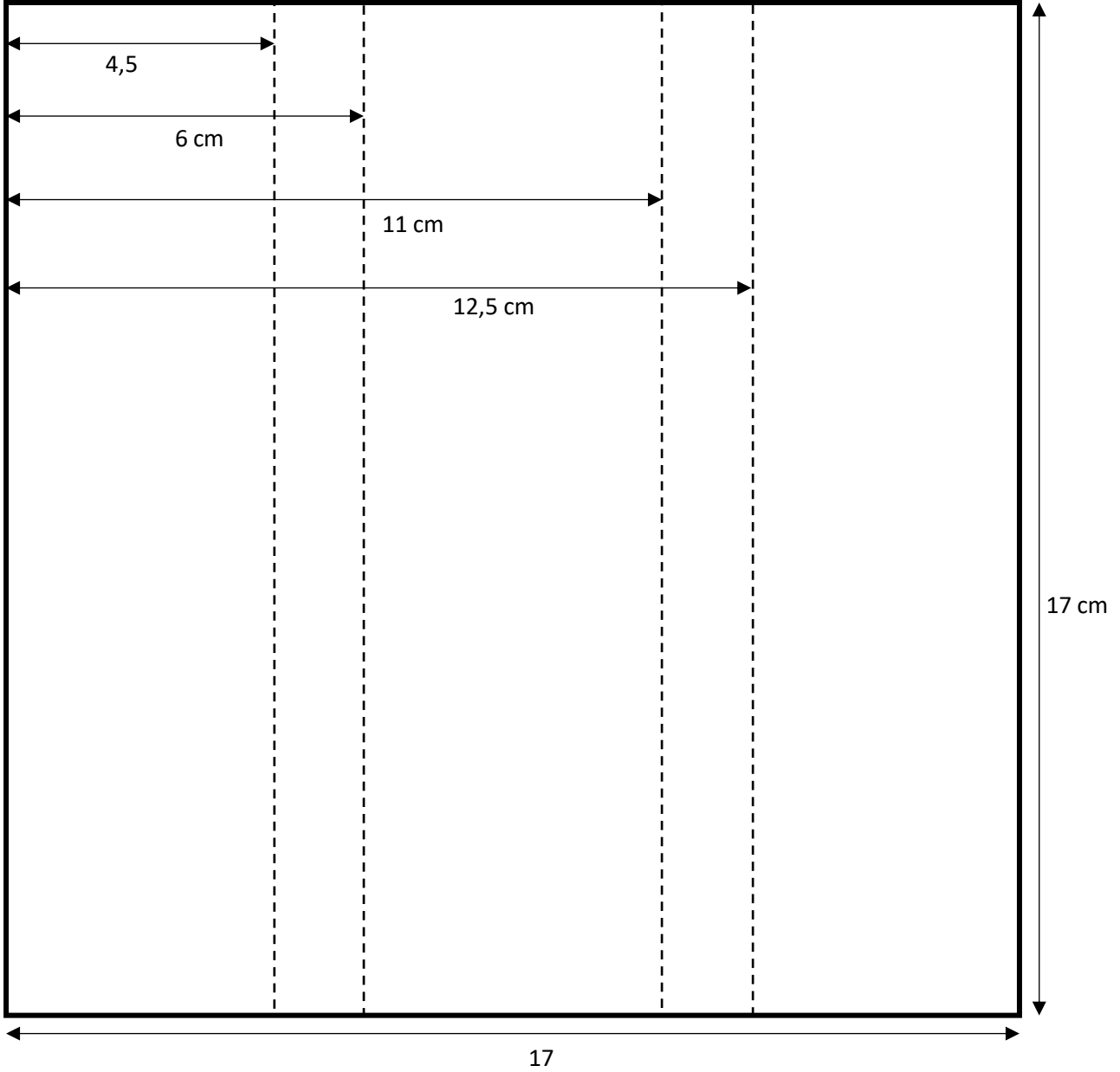
Kullanılacak malzemeler:

- Pamuklu jarse kumaş (sıcak yıkanabilir)
20 cm x 20 cm (2x)
- Pamuklu kumaş 60 cm X 5 cm
- Esnek lastik bant 41 cm
- Metal telli dosyalama şeridi
- Dikiş ipi

Yararlı yardımcı malzemeler:

- Patron (örneğe bakınız)
- Dikiş makinesi
- Makas
- Toplu iğne
- Ütü
- Cetvel

Patron



Bu sayfanın çıktısını alabileceğiniz gibi verilen ölçülere uygun olarak kendiniz de çizebilirsiniz.

Sayfanın çıktısını aldıysanız, çıktının orijinal ebatlara sahip olup olmadığını kontrol etmelisiniz. Lütfen ölçümde bulununuz.



Patronu kullanarak jarse kumaştan (17 cm x 17 cm) ebatlara sahip kare şeklinde iki parça kesiniz.



Kumaşı sol taraf sol tarafa denk gelecek şekilde üst üste koyunuz ve elinizle düzleştiriniz (kumaşın güzel tarafı her iki parçada da dışa bakmalıdır).

Daha sonra patron üzerinde kesik çizgilerle gösterilen yerlerden katlayınız. (Bu çizgiler yaklaşık değerlerdir ve mutlaka aynen uyulması gerekli değildir.)



Kat yerlerini ütüyle bastırınız ve toplu iğne ile tutturunuz. Şimdi elinizdeki parçanın yüksekliği yaklaşık 10 cm olmalıdır, ufak tefek sapmalar önemli değildir.



Pamuklu şeritten iki adet 17 cm uzunluğunda şerit kesiniz ve maskenin ön tarafında üst ve alt kısma sabitleyiniz.



Şeritleri adımlar halinde (1cm dikiş yerini dikkate alarak) teyelleiniz.



Dosyalama şeridindeki teli dikkatlice çıkartınız.



Bu teli üst taraftaki pamuklu şeridin üzerine ortalayarak yerleştiriniz ve şerit kumaşı katlayınız.



Malzemenin tamamını çeviriniz ve pamuklu kumaşı katlayıp dikiş kenarına sabitleyiniz.



Katlanmış ve sabitlenmiş pamuklu şeritleri üst tarafta (dış kumaş tarafında) teyelleyniz.



Yanlar için maskenin yüksekliğinden 3 cm daha uzun iki adet pamuklu şerit kesiniz.



Fazlalık bölümü eşit bir şekilde kıvrınınız ve ütüyle yatıştırınız. Şimdi sağ ve sol taraftan düzgün bir şekilde tutturunuz.



Yan taraftaki pamuklu şeritleri dikişiniz.



Yan parçaları katlayınız...



...ve her iki tarafa da 20,5 cm uzunluğunda lastik bant sabitleyiniz.



Son bir defa daha dikiş yapınız ve maskeniz hazır!



Bitti.

SIZI TEBRIK EDER UĞRAŞINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.

Arkadaş ve tanıdıklarınıza dağım için bu sayfayı kullanarak kısa bir mesaj iletebilirsiniz.



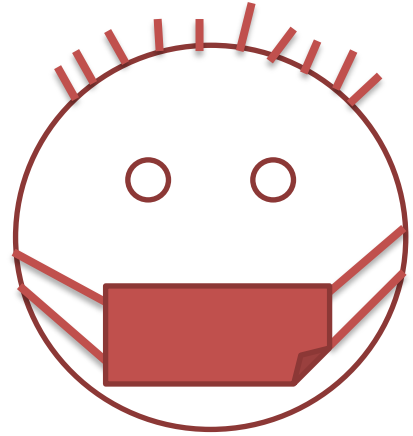
Bu NieLSS.

NieLSS, ev yapımı bir maske kullanıyor.

NieLSS bu şekilde diğerlerini muhtemel bir enfeksiyondan koruyor.

NieLSS akıllı ve dayanışma sergiliyor.

NieLSS gibi ol!



Sevgili

Sana evde bir maske diktim.

Bu maske ile „ben konunun ciddiyetini kavradım“ sinyali vererek diğer risk grupları ile dayanışma içerisinde olduğunu gösterebilirsin.

Sende sorumluluk üstlen ve maskeyi kamuya açık alanda kullan.

Her şeyin gönlünce olması dilekleri ile yakında görüşmek üzere. Sağlıklı kal.

Selamlar

Kampanya bilgileri: <https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen/>

носите защитную маску и соблюдайте солидарность.

Инструкция по пошиву – защитная маска

Носите защитную маску и соблюдайте солидарность.

Для минимально возможного заражения других людей

! Ваша собственная защита от заражения не обеспечивается !



носите защитную маску и соблюдайте солидарность.

Идея:

Федеральное правительство Германии теперь «настоятельно» рекомендует носить маску.

Носите защитную маску и соблюдайте солидарность.

Пошить защитную маску и носить ее для небольшого вклада в сдерживание распространения корона вируса.

Хотя изготовленная самостоятельно защитная маска это помощь, специальные медицинские маски мы лучше оставим героям системы здравоохранения. Тем не менее, изготовленными самостоятельно защитными масками мы можем внести свой небольшой вклад в сдерживание распространения корона вируса. Пошитая самостоятельно защитная маска может, как минимум служить в качестве средства «защиты от выплевывания», так как мы не можем быть абсолютно уверены в том, что мы не являемся переносчиком вируса, не имеющим симптомов заболевания. То есть, такой маской мы защищаем других людей. Маска позволяет своевременно задержать капельки жидкости, возникающие при чихании, кашле, разговоре и дыхании. Кроме того, маска препятствует слишком частому прикосновению к лицу и переносу в организм возможных вирусов руками путем «контактного инфицирования». Действительно замечательный вспомогательный эффект может заключаться в том, что при ношении маски вы сигнализируете «я понял серьезность положения» и таким образом демонстрируете свою солидарность с группами риска.

В настоящее время имеются различные инициативы, связанные с пошивом защитных масок и бесплатным предоставлением их. Безусловно и вы найдете кого-то в вашем окружении, кому вы можете помочь.

Однако, также как частное лицо вы имеете возможность принести пользу защитными масками, которые вы сами пошили.

Например, вы можете раздать ваши маски соседям и друзьям, которые сами не могут пошить маски. Лучше всего бросить маску в почтовый ящик с небольшой запиской, т. е. обязательно передать маску без непосредственного контакта.

В интернете имеется много инструкций по пошиву масок. И Фонд ЛОТТО-СПОРТ разработал защитную маску, очень удобную при ношении, которую, однако, нетрудно пошить. Желаем успеха при пошиве, дарении и оказании помощи.

ВАЖНОЕ УКАЗАНИЕ:

В настоящее время имеются различные мнения об эффективности ношения защитных масок в общественных местах. Так, некоторые эксперты отрицают наличие эффективности ношения масок, тогда как другие являются сторонниками этих масок. Естественно самостоятельно пошитые защитные маски не обеспечивают такой же защиты, как профессионально изготовленные маски. Однако, о том, что они оказывают положительный эффект также в качестве защиты от собственной инфекции, говорят, по меньшей мере, результаты [этого исследования](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/).

[\(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/)

Кроме того, самостоятельно пошитые защитные маски имеют еще одно большое преимущество: таким образом медицинский персонал не лишается защитных масок с большим уровнем защиты, которые ему остро необходимы.

носите защитную маску и соблюдайте солидарность.

Тем, кто интересуется дополнительным материалом по этой теме, мы рекомендуем еще пару статей, указанных ниже:

<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/>

носит защитную маску и соблюдает солидарность.

Итак, начнем!



Вам нужно следующее:

Расходный материал:

Хлопчатобумажное джерси (пригодное для стирки при высокой температуре) размером 20 x 20 см (2 шт.)

Хлопчатобумажный материал размером 60 x 5 см

Эластичная резиновая лента длиной 41 см

Устройства для скоросшивателей с металлическими полосками

Швейные нитки

Полезный вспомогательный материал:

Выкройка (см. образец)

Швейная машина

Ножницы

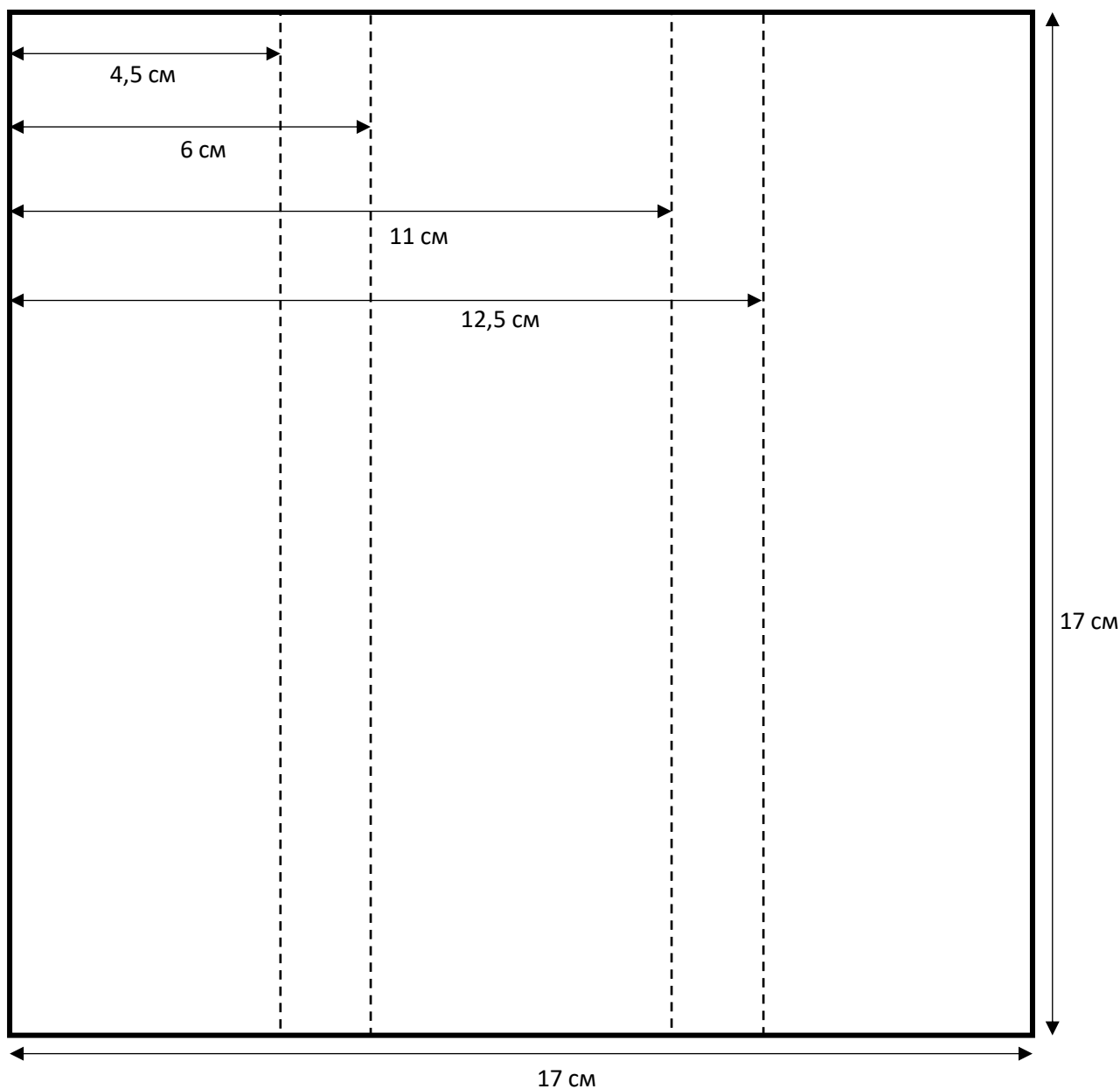
Булавки

Утюг

Линейка

носите защитную маску и соблюдайте солидарность.

Выкройка:



Распечатайте эту страницу или вычертите ее сами по указанным размерам.

При печати необходимо проверить, была ли страница распечатана в размерах оригинала. Просто измерьте после печати.

носите защитную маску и соблюдайте солидарность.



Вырежьте из материала джерси два квадрата (17 x 17 см) в соответствии с образцом.



Положите вырезанные детали изнаночной стороной одна на другую и распрямите (красивой стороной обеих деталей ткани наружу).

Затем сложите ткань вдоль пунктирных линий на образце (эти линии являются ориентировочными, их не нужно соблюдать очень точно).



Прогладьте складки утюгом и закрепите ткань двумя булавками. Теперь заготовка должна иметь высоту примерно 10 см, небольшое отклонение от этого размера вполне допустимо.



Отрежьте от хлопчатобумажной ткани две полосы длиной по 17 см и закрепите булавками на передней стороне маски.

носите защитную маску и соблюдайте солидарность.



Застрочите полоски на расстоянии 1 см от края.



Осторожно извлеките металлическую полосу из устройства для скоросшивателей.



Положите металлическую полосу посередине на верхнюю хлопчатобумажную полосу и оберните полосу ткани вокруг.

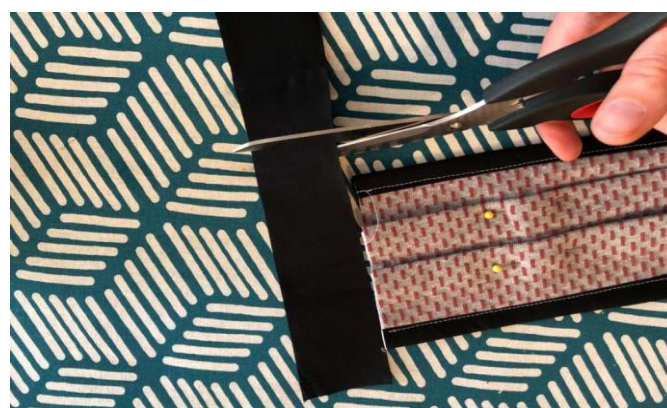


Переверните все, сложите хлопчатобумажный материал и затем закрепите булавками на сшиваемой кромке.

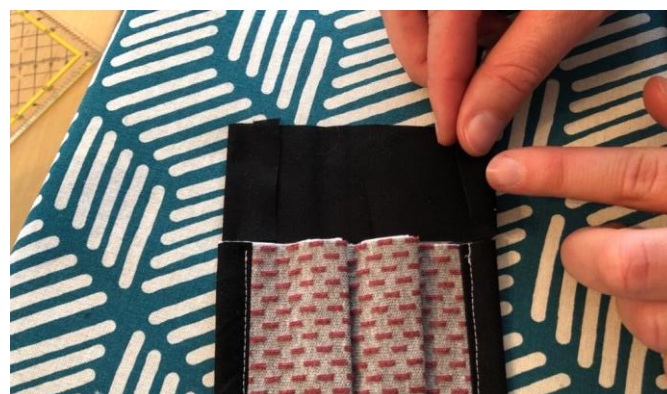
носите защитную маску и соблюдайте солидарность.



Застрочите перевернутые прикрепленные полоски хлопчатобумажной ткани сверху (лицевая сторона материала).



Вырежьте для боков две полоски хлопчатобумажного материала так, чтобы они были на 3 см длиннее высоты маски.



Равномерно подверните выступающую ткань и заутюжьте ее. Теперь закрепите заподлицо справа на передней стороне маски.

носите защитную маску и соблюдайте солидарность.



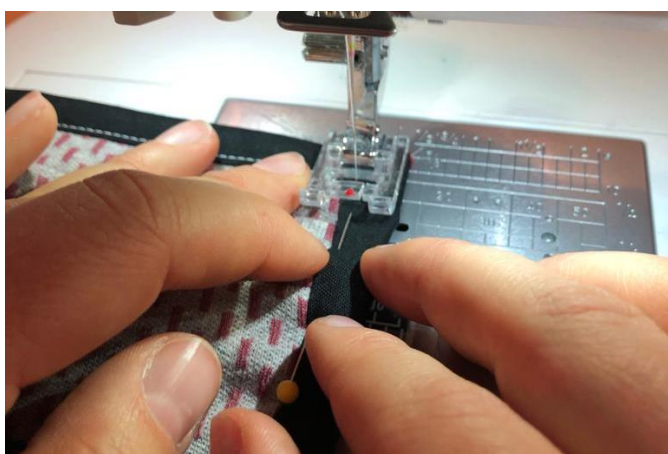
Пришейте боковые полосы хлопчатобумажной ткани.



Подверните боковые части...



... и на каждой стороне закрепите зажимами резиновую ленту длиной 20,5 см.



Последний раз прострочите и защитная маска готова!

носите защитную маску и соблюдайте солидарность.

Готово!

ПОЗДРАВЛЯЕМ И БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА УЧАСТИЕ!

Для раздачи друзьям и знакомым вы можете в качестве приветствия использовать небольшую записку, показанную ниже.

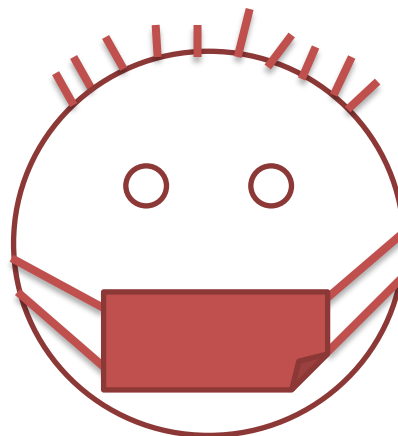


Это NieLSS.
NieLSS носит самостоятельно пошитую маску.

С ее помощью NieLSS защищает других от
возможного заражения

NieLSS разумный и солидарный.

Будьте, как NieLSS!



Дорогая/дорогой

Я пошил тебе защитную маску.

Этой маской ты можешь сообщать «я понял серьезность положения» и
демонстрировать твою солидарность с группами риска.

Продемонстрируй это и носи маску на улице.

Желаю тебе всего хорошего и буду рад нашей встрече. Будь здоров

С приветом

См. информацию об этой акции на: <https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen/>

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

Wąs skoroszytowy z metalową klamrą

Nici do szycia

Użyteczne środki pomocnicze:

Wzór (patrz wykroj)

Maszyna do szycia

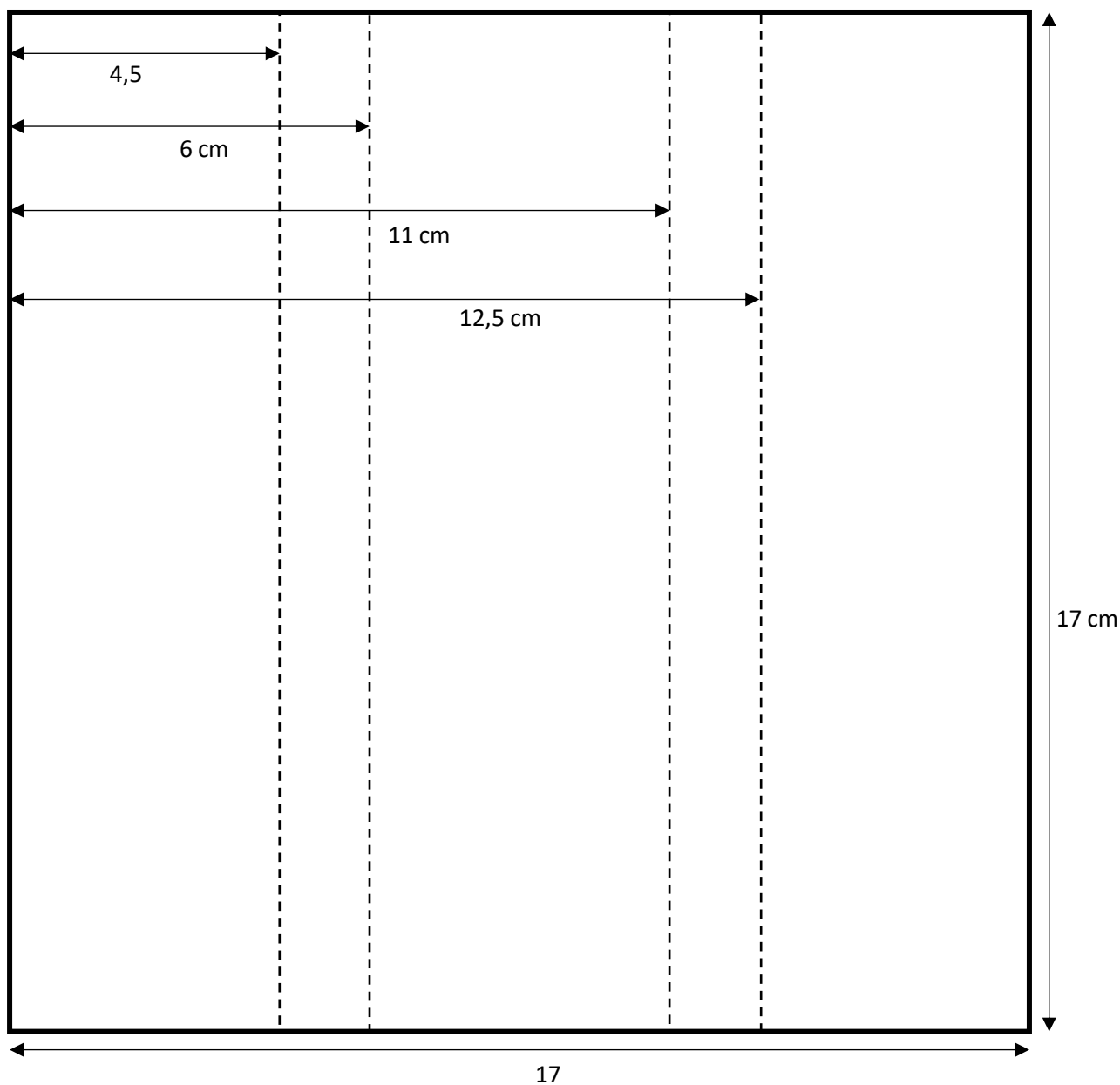
Nożyczki

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).



Łały 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 wąsów skoroszytowych.



Umieścić klamrę na środku górnego paska bawełnianego i odwrócić.



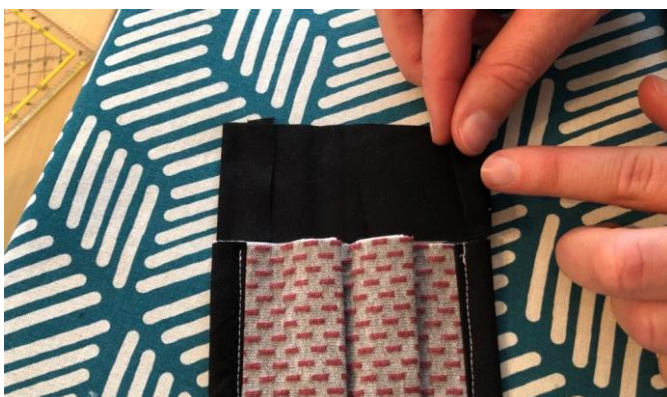
Całość odwrócić, złożyć materiał, a następnie przypiąć go do krawędzi szwu.



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.

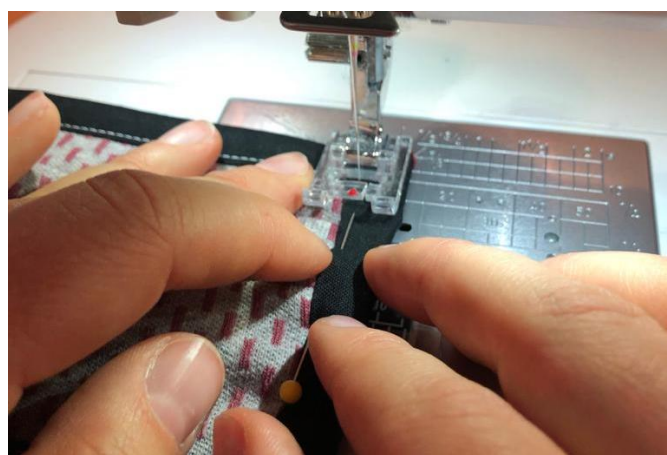
Przyszyć boczne paski materiału.



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.



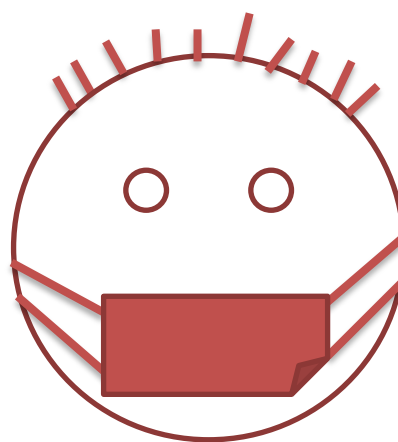
To jest NieLSS.

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 zasygnalizować: "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/>

Οδηγίες ραψίματος – Αυτοσχέδια μάσκα (ιδιόχειρα ραμμένη)

Να φοράτε αυτοσχέδια μάσκα και να επιδεικνύετε αλληλεγγύη.

Για την ελαχιστοποίηση της μετάδοσης του ιού σε άλλους

! Δεν προσφέρει αυτοπροστασία έναντι της μετάδοσης!



Η ιδέα:

Η Ομοσπονδιακή Κυβέρνηση συνιστά τώρα "επιτακτικά", τη χρήση масκών.

Να φοράτε αυτοσχέδια μάσκα και να επιδεικνύετε αλληλεγγύη.

Να ράψετε αυτοσχέδια μάσκα, να τη φοράτε και έτσι να προσφέρετε μια μικρή συνεισφορά κατά της εξάπλωσης του κοροναϊού (Corona-Virus).

Οι αυτοσχέδιες μάσκες προστασίας προσώπου είναι σίγουρα μια πρόχειρη λύση, αλλά τις ιατρικές μάσκες προστασίας προσώπου, πρέπει να τις διαφυλάξουμε για τους ήρωες του συστήματος υγείας. Εντούτοις μπορούμε με τις αυτοσχέδιες (ιδιόχειρα ραμμένες) μάσκες, να παρέχουμε μια μικρή συνεισφορά ενάντια στην εξάπλωση του κοροναϊού. Μια αυτοσχέδια μάσκα προστασίας προσώπου, μπορεί να εξυπηρετήσει τουλάχιστον ως „προστασία από σταγονίδια“, επειδή δεν μπορούμε να είμαστε απολύτως βέβαιοι, ότι δεν είμαστε ασυμπτωματικοί φορείς του ιού. Με μια παρόμοια μάσκα προστατεύουμε επίσης τους άλλους. Τα σταγονίδια υγρού που προκαλούνται κατά το φτέρνισμα, το βήξιμο, την ομιλία και την αναπνοή, μπορούν έτσι εκ των προτέρων να εξαλειφθούν. Εκτός αυτού η μάσκα μπορεί να εμποδίσει, να μεταδώσει κανείς ο ίδιος από τα χέρια, μέσω „λοιμωδών επιχρισμάτων“, πολύ συχνά στο πρόσωπο παρ' ολίγον και πιθανούς ιούς. Ένα πραγματικά θαυμάσιο δευτερεύον αποτέλεσμα μπορεί σίγουρα να είναι επίσης και το γεγονός, ότι με το να φορά κανείς μάσκα σηματοδοτεί το „αντιλήφθηκα τη σοβαρότητα της κατάστασης“ και διαδηλώνει με αυτόν τον τρόπο την αλληλεγγύη του απέναντι στις ομάδες κινδύνου.

Εν τω μεταξύ υπάρχουν πολυάριθμες πρωτοβουλίες που ράβουν αυτοσχέδιες μάσκες και τις προσφέρουν. Σίγουρα θα βρείτε και εσείς μια κοντά σας, που μπορείτε να υποστηρίξετε.

Αλλά και ως ιδιώτης έχετε τη δυνατότητα, να επιδράσετε με νόημα με τις αυτοσχέδιες (ιδιόχειρα ραμμένες) μάσκες σας.

Για παράδειγμα μπορείτε να μοιράσετε τις αυτοσχέδιες μάσκες σας σε γείτονες και φίλους, που δεν μπορούν οι ίδιοι να ράψουν μάσκες. Καλύτερα να τις ρίξετε με ένα σύντομο χαιρετισμό στο γραμματοκιβώτιο, παρακαλώ δηλαδή οπωσδήποτε να τις παραδώσετε ανέπαφα.

Υπάρχουν πολλές οδηγίες ραψίματος στο διαδίκτυο. Και το ίδρυμα επίσης, σχεδίασε μια μάσκα ιδιοκατασκευής, που διαθέτει μεγάλη άνεση χρήσης, αλλά δεν είναι δύσκολο να ραφτεί. Καλή διασκέδαση στο ράψιμο, στην προσφορά και στη βοήθεια.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:

Αυτήν τη στιγμή κυκλοφορούν δημόσια διάφορες απόψεις, ως προς το αποτέλεσμα της χρήσης αυτοσχέδιων масκών. Έτσι κάποιοι /κάποιες ειδικοί αφαιρούν από τις μάσκες ένα σημαντικό αποτέλεσμα και άλλοι/άλλες υποστηρίζουν τη χρήση αυτών των масκών. Φυσικά οι αυτοσχέδιες (ιδιόχειρα ραμμένες) μάσκες, δεν παρέχουν την ίδια προστασία, όπως οι επαγγελματικά κατασκευασμένες μάσκες. Για το γεγονός, ότι αυτές εντούτοις, έχουν ένα θετικό αποτέλεσμα ακόμη και ως προστασία έναντι της δικής σας λοίμωξης, ομιλεί τουλάχιστον αυτή [η μελέτη](#).

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/>)

Εκτός αυτών οι αυτοσχέδιες μάσκες προστασίας έχουν και ένα άλλο μεγάλο πλεονέκτημα: Μέσω αυτών δεν θα στερηθεί το ιατρικό προσωπικό προστατευτικές μάσκες που παρέχουν μεγαλύτερη προστασία, οι οποίες εδώ χρειάζονται επειγόντως.

Για όποιον επιθυμεί να εξετάσει περαιτέρω αυτό το θέμα, του συνιστώνται εδώ ακόμη μερικά άρθρα:

<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/>

Ξεκινάμε:



Αυτά χρειάζεστε:

Αναλώσιμα υλικά:

Βαμβακερό ζέρσεϊ (που να πλένεται σε ζεστό νερό)
20 cm x 20 cm (2x)

Βαμβακερό ύφασμα 60 cm x 5 cm

Ελαστική ταινία 41 cm

Ταινία συγκράτησης φύλλων χαρτιού με
μεταλλικό έλασμα

Κλωστή ραψίματος

Χρήσιμα βοηθητικά μέσα:

Πατρόν (δες σχέδιο)

Ραπτομηχανή

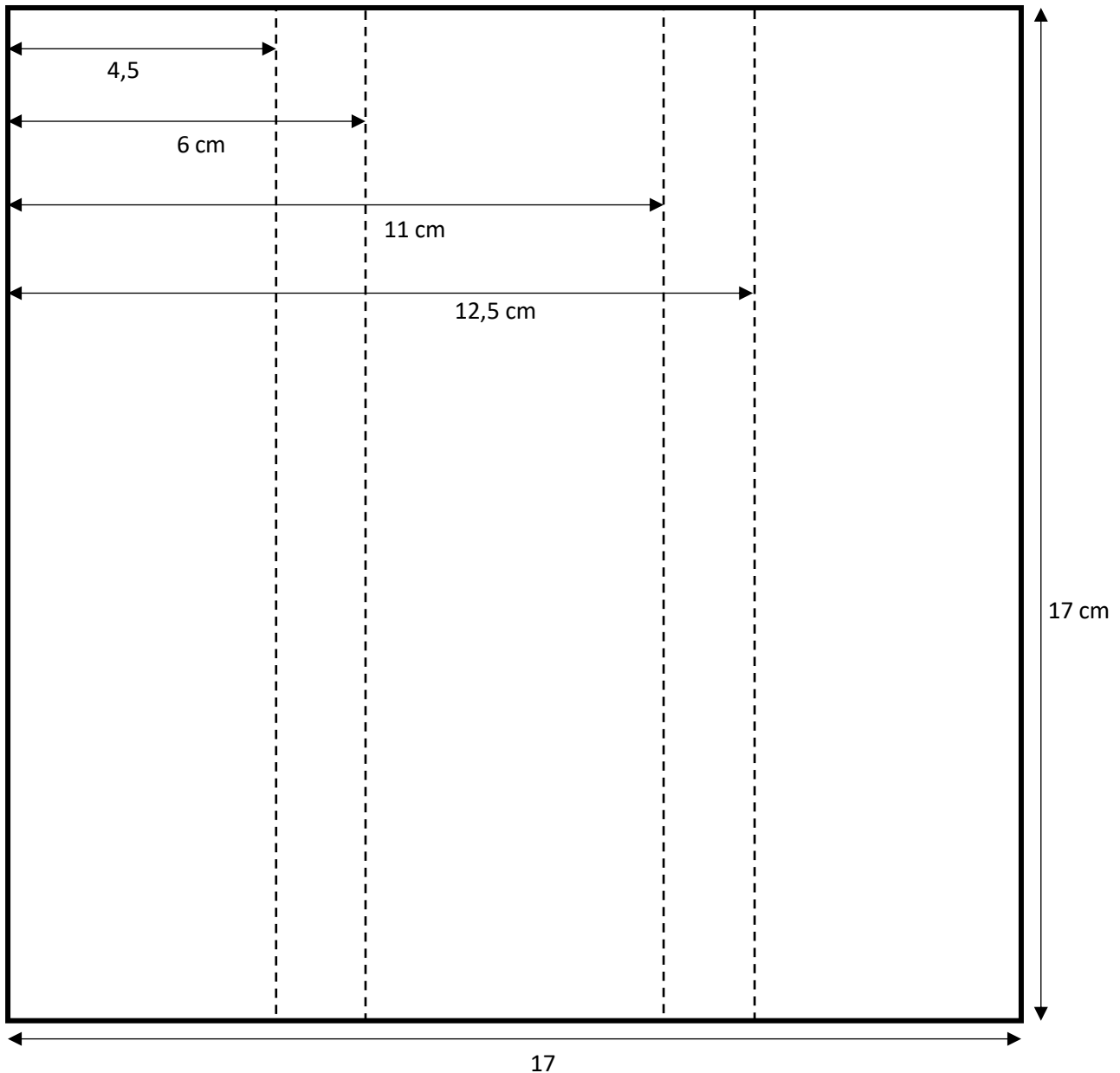
Ψαλίδι

Καρφίτσες

Σίδερο ρούχων

Χάρακας

Το πατρόν:



Μπορείτε είτε να εκτυπώσετε αυτήν τη σελίδα, είτε να τη σχεδιάσετε οι ίδιοι βάσει των διαστάσεων.

Σε περίπτωση εκτύπωσης ελέγξτε, εάν το εκτύπωμα δημιουργήθηκε πράγματι στο αρχικό μέγεθος. Απλά παρακαλώ ξαναμετρήστε.



Αποκόψτε δύο τετράγωνα (17 cm x 17 cm) από το ύφασμα ζέρσεϊ βάσει του σχεδίου.



Διπλώστε το ύφασμα επικαλύπτοντάς το προς τα αριστερά και ισιώστε το λείο (οι καλές πλευρές του υφάσματος είναι και οι δύο εξωτερικά).

Εν συνεχεία διπλώστε κατά μήκος των διακεκομμένων γραμμών πάνω στο σχέδιο. (Αυτές οι γραμμές είναι κατά προσέγγιση στοιχεία και δεν χρειάζεται να τηρηθούν σχολαστικά).



Σιδερώστε λείες τις πτυχές και στερεώστε με δύο καρφίτσες. Τώρα θα πρέπει το τεμάχιο να έχει ένα ύψος περίπου 10 cm, μικρότερες αποκλίσεις δεν παρουσιάζουν πρόβλημα.



Από τη βαμβακερή λωρίδα αποκόψτε δύο λωρίδες μήκους 17 cm και τοποθετήστε τις μέσα σταθερά στη μπροστινή πλευρά της μάσκας πάνω και κάτω.



Ράψτε σταθερά τις λωρίδες σε πλάτος ποδιού (1cm στρίψωμα).



Αφαιρέστε προσεκτικά το έλασμα από μια ταινία συγκράτησης χαρτιών.



Τοποθετήστε το έλασμα στο μέσο της άνω βαμβακερής λωρίδας και γυρίστε την υφασμάτινη λωρίδα.



Γυρίστε όλες και διπλώστε το βαμβακερό ύφασμα και εν συνεχεία τοποθετήστε τις σταθερά στην άκρη της ραφής.



Ράψτε κανονικά τις διπλωμένες σταθερά τοποθετημένες βαμβακερές λωρίδες από τα άνω (πλευρά του εξωτερικού υφάσματος).

της



Κόψτε για τις πλευρές δύο βαμβακερές λωρίδες, ούτως ώστε οι λωρίδες να είναι 3 cm μακρύτερες από το ύψος μάσκας.



Διπλώστε το προεξέχον τμήμα ισόμετρα και σιδερώστε. Στη συνέχεια στο ίδιο επίπεδο τοποθετήστε το σταθερά μέσα προς τα δεξιά στην μπροστινή πλευρά.



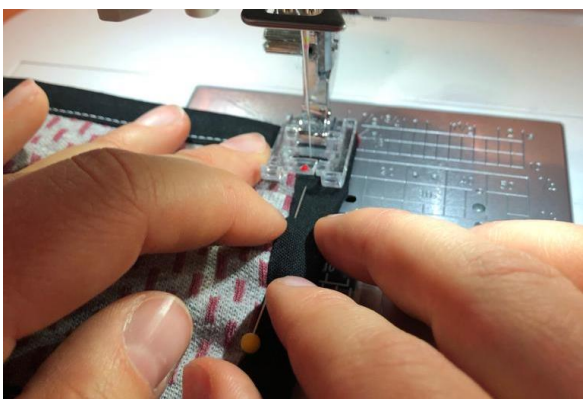
Ράψτε σταθερά τις πλευρικές βαμβακερές λωρίδες.



Διπλώστε τα πλευρικά τμήματα...



...και σε κάθε πλευρά συρράψτε μια ελαστική ταινία μήκους 20,5 cm.



Ράψτε για μια τελευταία φορά και η αυτοσχέδια μάσκα είναι έτοιμη!



Έτοιμη!

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΑΣ.

Για τη διανομή σε φίλους και γνωστούς, μπορείτε από αυτήν τη σελίδα να συντάξετε το σύντομο χαιρετισμό σας.



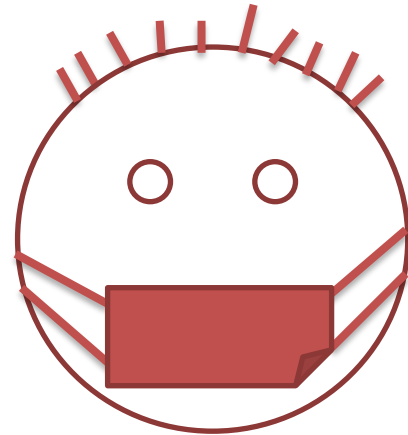
Αυτός είναι ο NieLSS.

Ο NieLSS χρησιμοποιεί μια ιδιόχειρα ραμμένη (αυτοσχέδια) μάσκα.

Ο NieLSS προστατεύει με αυτόν τον τρόπο άλλους από πιθανή μετάδοση του ιού.

Ο NieLSS είναι έξυπνος και αλληλέγγυος.

Φερθείτε όπως ο NieLSS!



Αγαπητή/έ

Σου έραψα μια αυτοσχέδια μάσκα προστασίας.

Με αυτήν μπορείς να σηματοδοτήσεις το „συνειδητοποίησα τη σοβαρότητα της κατάστασης“ και να επιδείξεις την αλληλεγγύη σου απέναντι στις κινδυνεύουσες ομάδες ατόμων.

Γίνε παράδειγμα για τους άλλους και φόρεσε τη μάσκα δημόσια.

Σου εύχομαι ό,τι καλύτερο και θα χαρώ να σε ξαναδώ. Μείνε υγιής.

Πολλούς χαιρετισμούς

Πληροφορίες για τη συγκεκριμένη δράση από: <https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen/>

Instrucciones de costura - Mascarilla improvisada

Usar una mascarilla improvisada y mostrar solidaridad.

Para minimizar la infección de otros

! No para autoprotección contra la infección!



La Idea:

El gobierno alemán recomienda ahora "urgentemente" el uso de mascarillas.

Usar una mascarilla improvisada y mostrar solidaridad.

Coser y usar una mascarilla improvisada y hacer de esta forma una pequeña contribución contra la propagación del Corona-Virus.

Los protectores bucales improvisados y cosidos por uno mismo sirven como una ayuda improvisada, pero debíamos reservar los protectores bucales medicinales a los héroes del sistema sanitario. Sin embargo, podemos hacer una pequeña contribución contra la propagación del Corona-Virus con las mascarillas improvisadas hechas por nosotros mismos. Una mascarilla improvisada hecha por uno mismo puede servir al menos como "protección contra el escupitajo", porque no podemos estar absolutamente seguros de que no somos portadores del virus sin síntomas. De esta forma con esta mascarilla protegemos a los demás. Las gotas de líquido que se producen al estornudar, toser, hablar y respirar pueden así detenerse con anticipación. Además, la mascarilla puede también evitar que las personas se infecten por tocarse la cara con demasiada frecuencia y que posibles virus se transfieran a través de las propias manos como "infecciones por contacto". Un efecto positivo importante que puede conllevar el usar la mascarilla es que usted señala que "reconoce la gravedad de la situación" y así demuestra su solidaridad con los grupos de riesgo.

Ahora ya hay numerosas iniciativas de costura de mascarillas improvisadas para donación. Seguramente encontrará una en su zona donde pueda prestar su ayuda.

Pero también como persona privada tiene la posibilidad de hacer algo útil con sus mascarillas improvisadas y cosidas por usted.

Por ejemplo, puede repartir sus mascarillas improvisadas a vecinos y amigos que no pueden coser una mascarilla ellos mismos. Lo mejor es dejarlas en el buzón con un saludo, de ahí que por favor entréguelas sin ningún contacto.

Hay muchas instrucciones de costura en internet. La Fundación también ha diseñado una mascarilla improvisada muy cómoda de llevar, no difícil de coser. Disfrute cosiendo, regalando y ayudando.

NOTA IMPORTANTE:

Actualmente hay diferentes opiniones sobre el efecto del uso de mascarillas improvisadas en público.

Algunos expertos niegan que las mascarillas tengan un efecto relevante y otros abogan por el uso de estas mascarillas. Por supuesto, las mascarillas improvisadas hechas por uno mismo no ofrecen la misma protección como las mascarillas fabricadas profesionalmente. En cuanto al hecho de que tienen un efecto positivo también como protección ante la propia infección, al menos se habla en esta investigación científica.

[\(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/)

Además, las mascarillas improvisadas cosidas por uno mismo tienen otra gran ventaja: De esta forma no se compran tantas mascarillas de mayor protección que sirven al personal médico, y que se necesitan urgentemente para estos.

Para aquellos que quieran saber más sobre este tema, aquí algunos artículos recomendados:

<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/>

Empezamos:



Necesitarás esto:

Material de consumo:

Jersey de algodón (lavable en caliente)

20 cm x 20 cm (2x)

Tejido de algodón 60 cm x 5 cm

Banda elástica de goma 41 cm

Tira de plástico clip de metal

Hilo de coser

Herramientas útiles:

Patrón (ver plantilla)

Máquina de coser

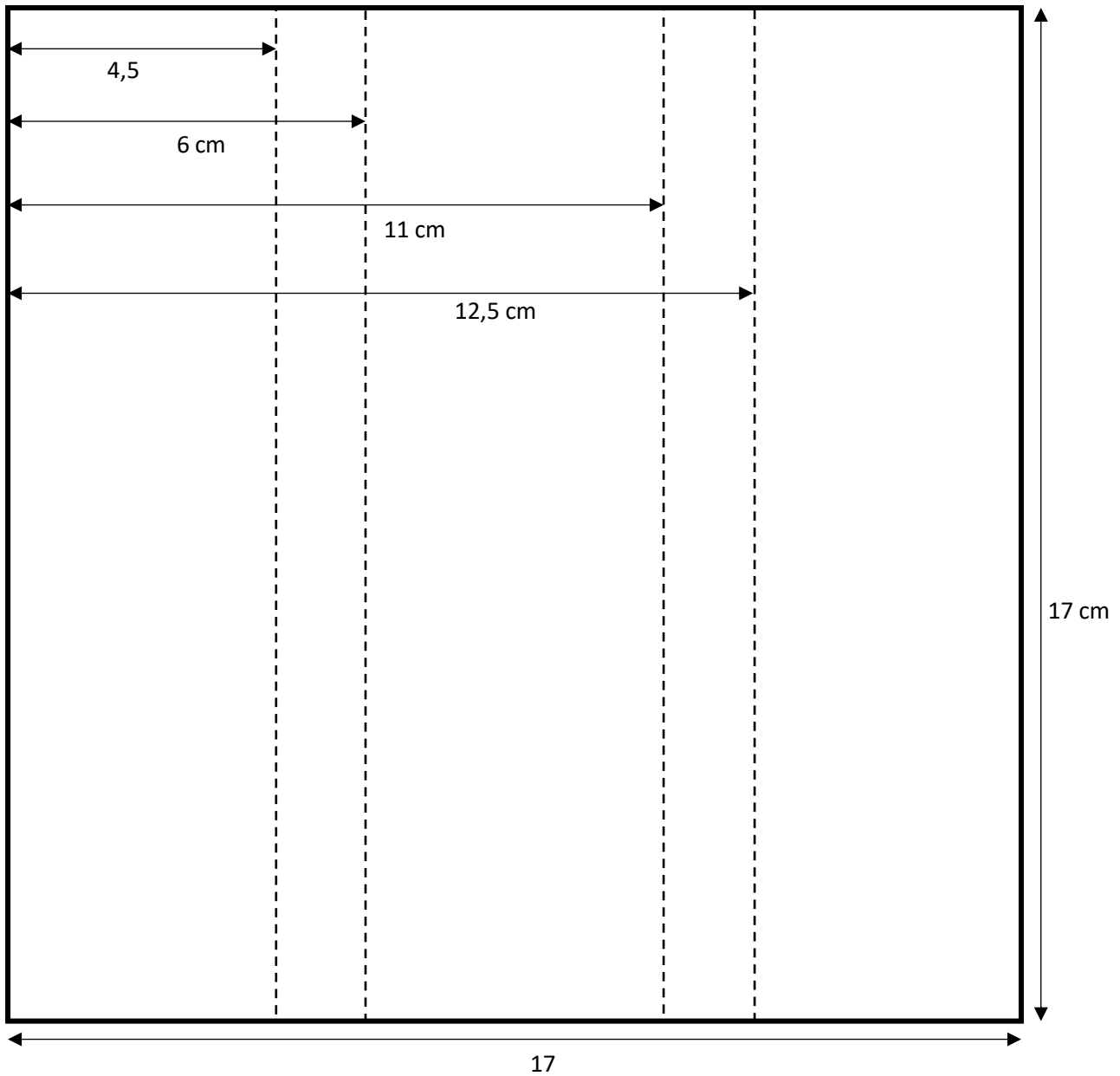
Tijera

Alfileres

Plancha

Regla

El patrón:



Puede imprimir esta página o dibujarla basándose en las medidas.

Al imprimir, debe comprobar que la impresión se ha hecho con las dimensiones originales. Por favor, simplemente medir para comprobación.



Recorte dos cuadrados (17 cm x 17 cm) de la tela de jersey usando la plantilla como modelo.



Coloque la tela izquierda sobre izquierda y alísela (los lados bonitos de la tela están ambos fuera).

Luego doble a lo largo de las líneas punteadas del patrón. (Estas líneas son aproximativas y no es necesario seguirlas meticulosamente).



Planche los pliegues suavemente y fíjelos con dos alfileres. Ahora la pieza debería tener una altura aproximada de 10 cm, pequeñas desviaciones no significan ningún problema.



Corte dos tiras de 17 cm de largo de la tira de algodón y pégalas en la parte delantera de la mascarilla en la parte superior e inferior.



Cosa las tiras a lo ancho de los pies (1cm de costura permitida).



Retire cuidadosamente la pinza de alambre de la tira de plástico.



Coloque el colgador de alambre en el medio de la tira de algodón superior y de la vuelta a la tela de la tira.



Dea la vuelta a todo y doble la tela de algodón y luego pégela al borde de la costura.

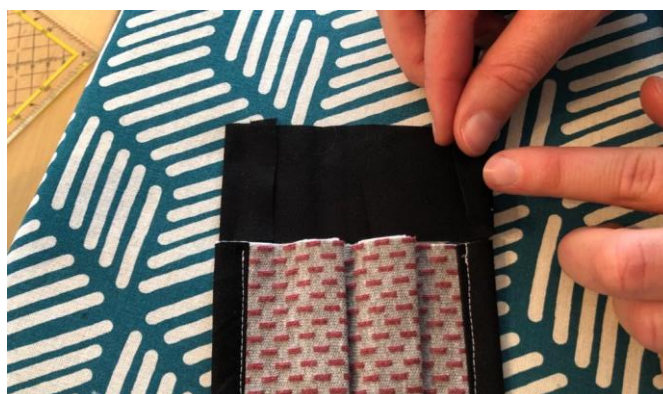


Cosa las tiras de algodón dobladas desde arriba (lado de la tela exterior).



Corte dos tiras de algodón para los lados, de modo que las tiras sean 3 cm más largas que la altura de la mascarilla.

Doble y planche el exceso de material de manera uniforme. Ahora póngalo al ras de la derecha en la parte delantera.



Cosa los lados de las tiras de algodón.



Dea la vuelta a los paneles laterales ...



... y grape en cada lado una banda elástica de 20,5 cm.



Realize una última puntada y la mascarilla improvisada está lista!



Listo!

FELICITACIONES Y GRACIAS POR SU COMPROMISO.

Para repartir entre amigos y conocidos, puedes crear tu pequeño saludo desde esta página.



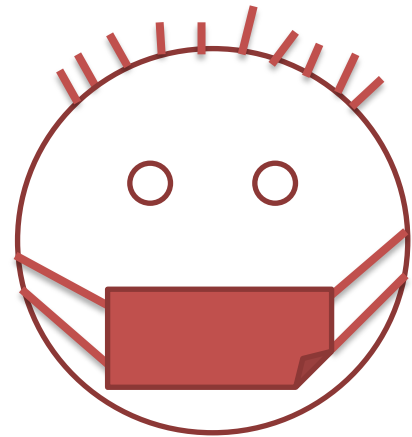
Esto es NielSS.

NielSS lleva una mascarilla improvisada cosida por el mismo.

NielSS protege así a otros ante una posible infección.

NielSS es listo y solidario.

Hazlo como NielSS!



Querido/-a

Te he cosido una mascarilla improvisada.

Así podrás señalar "he realizado la gravedad de la situación" y mostrar tu solidaridad con los grupos de riesgo.

Da una señal y lleva la máscara en público.

Te deseo todo lo mejor y espero de verte pronto. Sigue sano.

Saludos

Informaciones en cuanto a este Proyecto en: <https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen/>

تعليمات الخياطة - قناع مؤقت

ارتدِ قناعًا مؤقتًا وأظهر التضامن.

لتقليل عدوى الآخرين
!إلا حماية ذاتية ضد العدوى!



الفكرة:

توصي الحكومة الفيدرالية الآن "بقوة" بارتداء الأقنعة.

ارتد قناعًا مؤقتًا وأظهر التضامن.

قم بخياطة القناع المؤقت ، وارتيه وقم بعمل مساهمة صغيرة ضد انتشار فيروس الكورونا. إن القناع الواقي ذاتي الخياطة هو بديل مؤقت ، لكن يجب أن تترك الاقنعة الواقية الطبية للأبطال في نظام الرعاية الصحية. ومع ذلك ، يمكننا تقديم مساهمة صغيرة ضد انتشار فيروس الكورونا بالأقنعة المؤقتة محلية الصنع. يمكن أن يكون القناع المؤقت المصنوع ذاتيًا بمثابة "حماية من البصاق" على الأقل ، حيث لا يمكننا التأكد تمامًا من أننا لسنا حاملين للفيروسات بدون أعراض. مع هذا القناع نحمي الآخرين. يمكن إيقاف القطرات السائلة التي تنشأ عند العطس والسعال والتحدث والتنفس قبل الأوان. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يمنعك القناع من لمس وجهك كثيرًا ، كما أن "الفيروسات المنتقلة" من اليدين تنتشر إليك عن طريق اللمس. من المؤكد أيضًا أن التأثير الجانبي الكبير حقًا هو أنه عندما ترتدي القناع فإنك تشير إلى "لقد أدركت الموقف الأول" ، وبالتالي تظهر تضامنك مع الفئات المعرضة للخطر.

هناك الآن العديد من المبادرات التي تقوم بخياطة الأقنعة المؤقتة والتبرع بها. ستجد بالتأكيد واحدة في منطقتك يمكنك دعمها. ولكن حتى على المستوى الشخصي ، لديك الفرصة للقيام بشيء مفيد مع الأقنعة المؤقتة. على سبيل المثال ، يمكنك توزيع أقنعتك المؤقتة على الجيران والأصدقاء الذين لا يستطيعون خياطة القناع بأنفسهم. قم برميها في صندوق البريد مع القليل من التحية ، لذا يرجى تسليمها بدون أية تواصل. هناك العديد من تعليمات الخياطة على الشبكة. صممت المؤسسة أيضًا قناعًا مؤقتًا مريحًا للغاية للارتداء ولكن ليس من الصعب الخياطة. استمتع بالخياطة والتبرع والمساعدة

إشعار هام:

يتم تداول الآراء المختلفة حاليًا حول تأثير ارتداء الأقنعة المؤقتة في الأماكن العامة. يتحدث بعض الخبراء أن الأقنعة لها تأثيرًا ذا صلة والبعض الآخر يدعو إلى ارتداء هذه الأقنعة. وبالطبع ، لا توفر الأقنعة المؤقتة المصنوعة ذاتيًا نفس الحماية التي توفرها الأقنعة. هذه الدراسة <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/> على الأقل هناك دليل على أنه لا يزال لديهم تأثير إيجابي كحماية ضد العدوى الخاصة بك

بالإضافة إلى ذلك ، تتمتع الأقنعة المؤقتة ذاتية الصنع بميزة رئيسية أخرى: وهذا يعني أن العاملين في المجال الطبي لا يشترطون الأقنعة الواقية التي تتمتع بحماية أكبر مطلوبة بشكل عاجل هنا. إذا كنت ترغب في التعامل مع هذا الموضوع بشكل أكبر ، يوصى ببعض المقالات:

<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/>

فلنبدأ إبدأ:



أنت بحاجة إلى:

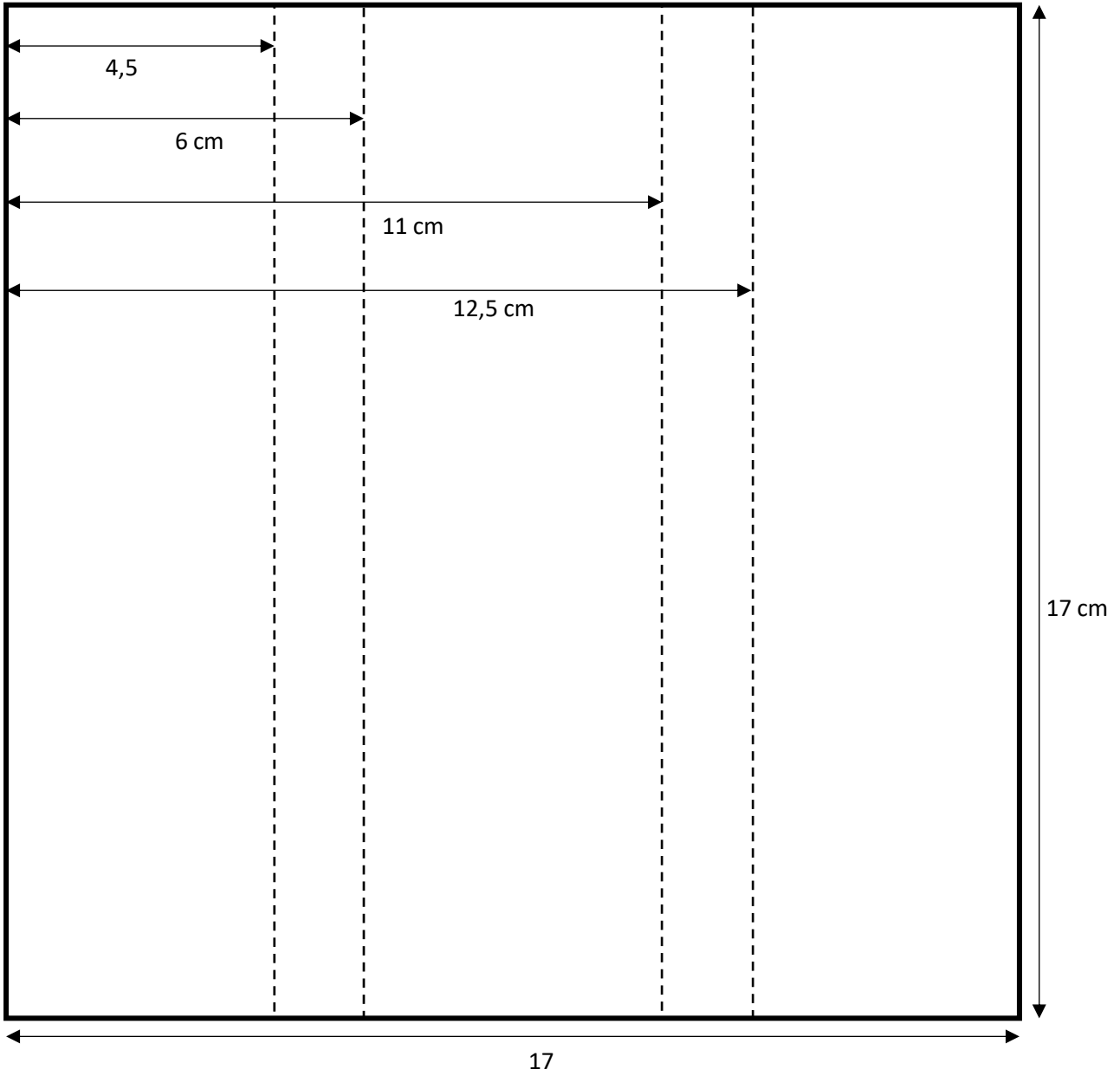
المواد المستهلكة:

قطن جيرسي (قابل للغسل الساخن)
20x سم 20 × سم 20 (2)
قماش قطني 60 سم × 5 سم
شريط مطاطي مرن 41 سم
شرائط ملزمة بمشابك معدنية
خيط الخياطة

أدوات مفيدة:

نموذج القص (انظر النموذج)
ماكينة الخياطة
مقص
دبابيس
مكواة
مسطرة

نموذج القص:



يمكنك إما طباعة هذه الصفحة أو يمكنك تسجيلها بنفسك بناءً على الأبعاد. عند الطباعة، يجب أن تتحقق مما إذا كانت الطباعة قد أخرجت بالفعل بحجمها الأصلي. يرجى قياس فقط.

قص مربعين (17 سم × 17 سم) من قماش جيرسي باستخدام القالب.



ضع القماش فوق بعضها البعض اليسار على اليسار وقم بتنعيمه (الجوانب القماشية الجميلة من الخارج).
ثم قم بالطي على طول الخطوط المنقطة في القالب. (هذه الخطوط تقريبية ولا يلزم اتباعها بدقة.)



قم بكي الطيات بسلاسة واربطها بدبابيس. الآن يجب أن يكون للقطعة ارتفاع تقريبي 10 سم ، والانحرافات الطفيفة على ما يرام.



قص شريطين بطول 17 سم من شريط القطن والصقهما على مقدمة القناع في الأعلى والأسفل.



تعليمات الخياطة - ارتدِ قناعًا مؤقتًا وأظهر التضامن.

قم بتخييط الشرائط بعرض قدم (عرض المسافة بين التماس الفعلي والحافة المقطوعة 1 سم).



قم بإزالة حامل السلك بحذر من الكتيب.



ضع علاقة الأسلاك في منتصف شريط القطن العلوي ثم قم بطيها على القماش المخطط.



اقلب كل شيء واطوي القماش القطني ثم تثبته على حافة التماس.





قم بتخييط أشرطة القطن المطوية من الأعلى (جانِب القماش الخارجي).



اقطع قطعتين من القطن للجوانب بحيث تكون الشرائط أطول من القناع بارتفاع 3 سم.



اطو الفائض بالتساوي وكيه. الآن قم بتثبيت المحاذاة من اليمين إلى اليمين على الجهة الأمامية.



التخيط على شرائط القطن الجانبية.



اطوي الأجزاء الجانبية ...



وربط شريط مطاطي 20.5 سم على كل جانب ...



خيط مرة أخيرة والقناع المؤقت سيكون جاهز!



انتهى!

مبروك وشكراً لالتزامك.

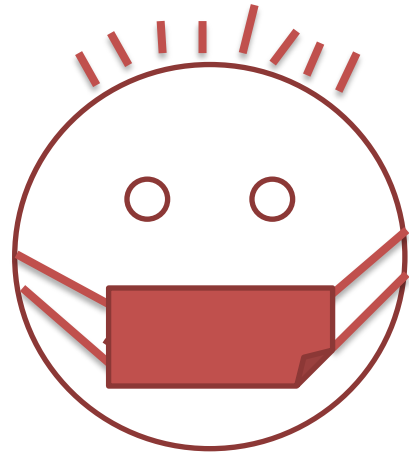
للتوزيع على الأصدقاء والمعارف ، يمكنك إنشاء تحية صغيرة من هذه الصفحة.



هذا هو NieLSS.
يرتدي NieLSS قناعاً مؤقتاً ذاتي الخياطة.

وبالتالي فإن NieLSS يحمي الآخرين من احتمال
العدوى.

NieLSS ذكي ويظهر التضامن.
كن مثل NieLSS!



عزيزي/تي ...

صنعتُ لك قناعاً مؤقتاً.

من خلال هذا يمكنك الإشارة إلى "لقد أدركت الموقف الأول" وإظهار تضامنك مع المجموعات المعرضة للخطر.

ضع علامة وارند القناع في الأماكن العامة.

أتمنى لك كل التوفيق وأتطلع إلى رؤيتك مرة أخرى. ابقى بصحة جيدة.

تحياتي

معلومات عن الحملة على: [/https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen](https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen)

راهنمای دوخت – ماسک های معمولی

ماسک بزنید و به فکر دیگران باشید.

برای پایین آوردن احتمال آلوده کردن دیگران.

! خود شخص از ابتلا مصون نمی باشد!



ایده:

دولت فدرال اکنون توصیه می کند که "در اسرع وقت" از ماسک های معمولی استفاده نمایید.

از ماسک استفاده کنید و به فکر دیگران باشید. خودتان ماسک بدوزید و در جلوگیری از انتشار ویروس کرونا سهم کوچکی داشته باشید. هر چند که ماسک هایی که توسط خود اشخاص دوخته می شوند، ماسک های معمولی هستند، ولی ما باید بگذاریم که ماسک های پزشکی به دست قهرمانانمان در کادر درمانی برسد. با این وجود ما می توانیم با استفاده از ماسک هایی که خودمان دوخته ایم، سهمی هر چند اندک در جلوگیری از انتشار ویروس کرونا داشته باشیم. این ماسک ها می توانند حداقل مانع از پرش بزاق دهان به اطراف بشوند و چه بسا که افرادی وجود دارند، که بدون اینکه علایم این بیماری را از خود بروز بدهند، ناقل این ویروس هستند. با استفاده از این نوع ماسک های ساده حداقل می توانیم از دیگران محافظت کنیم. بدین وسیله می توان به موقع جلوی انتشار ترشحاتی که به همراه عطسه، سرفه و به هنگام صحبت کردن و حتی نفس کشیدن به وجود می آیند را گرفت. علاوه بر آن، این ماسک ها می توانند جلوی انتقال عفونت هایی توسط خود شخص که در اثر لمس کردن و دست زدن بیش از حد به سر و صورت، به وجود می آیند را بگیرند. تاثیر مهم دیگری که استفاده از این ماسک ها دارد، این است که انسان نشان می دهد که اهمیت موضوع را درک می کند و همچنین به حفاظت از افرادی که ریسک ابتلا به ویروس در آنها بالاست هم اهمیت می دهد. در این بین افراد بسیار زیادی به صورت خودجوش، اقدام به دوختن و توزیع ماسک های ساده می نمایند. بدون شک شما هم در اطراف خود کسی را پیدا می کنید که بتواند به شما کمک کند. خود شما هم این امکان را دارید که با درست کردن و دوختن ماسک، حرکت مثبتی انجام دهید.

به عنوان مثال، شما می توانید این ماسک ها را در بین همسایگان و دوستانتان که خودشان نمی توانند ماسک بدوزند، توزیع کنید. بهتر این است که ماسک ها را همراه با یک یادداشت در صندوق پست آنها بیاورید و سعی کنید با آنها تماس مستقیم نداشته باشید.

در اینترنت راهنماهای زیادی برای دوختن ماسک وجود دارد. موسسه ی ما نیز یک نوع ماسک طراحی کرده، که استفاده از آن انسان را اذیت نمی کند و دوختن آن هم اصلاً کار سختی نیست. امیدواریم که شما هم از دوختن این ماسک ها، هدیه دادن آنها و کمک به دیگران، بسیار لذت ببرید.

توصیه های مهم:

در حال حاضر نظرات مختلفی درباره تاثیر استفاده از این ماسک های معمولی در اماکن عمومی وجود دارد. برخی از کارشناسان بر این باورند که انجام این کار تاثیر مثبتی دارد و برخی دیگر مخالف استفاده از این ماسک ها هستند. کاملاً مشخص است که این ماسک ها از نظر حفاظتی هیچ وقت به خوبی ماسک های تولیدی حرفه ای نیستند ولی یک تحقیق نشان داده است که استفاده از این نوع ماسک های ساده دست کم تاثیر مثبتی بر جلوگیری از انتشار بیشتر ویروس داشته و همچنین در صورتی که خود شخص به ویروس آلوده باشد، باعث حفاظت از افراد دیگر می شوند.

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/>)

علاوه بر آن، استفاده از ماسک هایی که خود اشخاص آنها را دوخته اند، یک خاصیت مثبت دیگر هم دارد و آن این است که با این کار، ماسک های پزشکی حرفه ای که دارای ضریب حفاظتی بسیار بالایی هستند، و کادر درمانی در این شرایط به صورت اضطراری به آنها نیاز دارند، در بازار نیای نمی شوند. چنانچه علاقه مند به خواندن مطالب بیشتری در این زمینه هستید، به شما چند مقاله ای را توصیه می کنیم.

<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/>

حالا شروع کنید :



شما به موارد زیر نیاز دارید:

چیزهای مورد نیاز:

پارچه ژرسه (قابلیت شستشو با آب داغ)

20 cm x 20 cm (2x)

پارچه پنبه ای 60 cm x 5 cm

کش نواری 41 cm

گیره ی پوشه با فلز

قرقره

ابزار مورد نیاز:

الگو (نمونه الگو را ببینید)

چرخ خیاطی

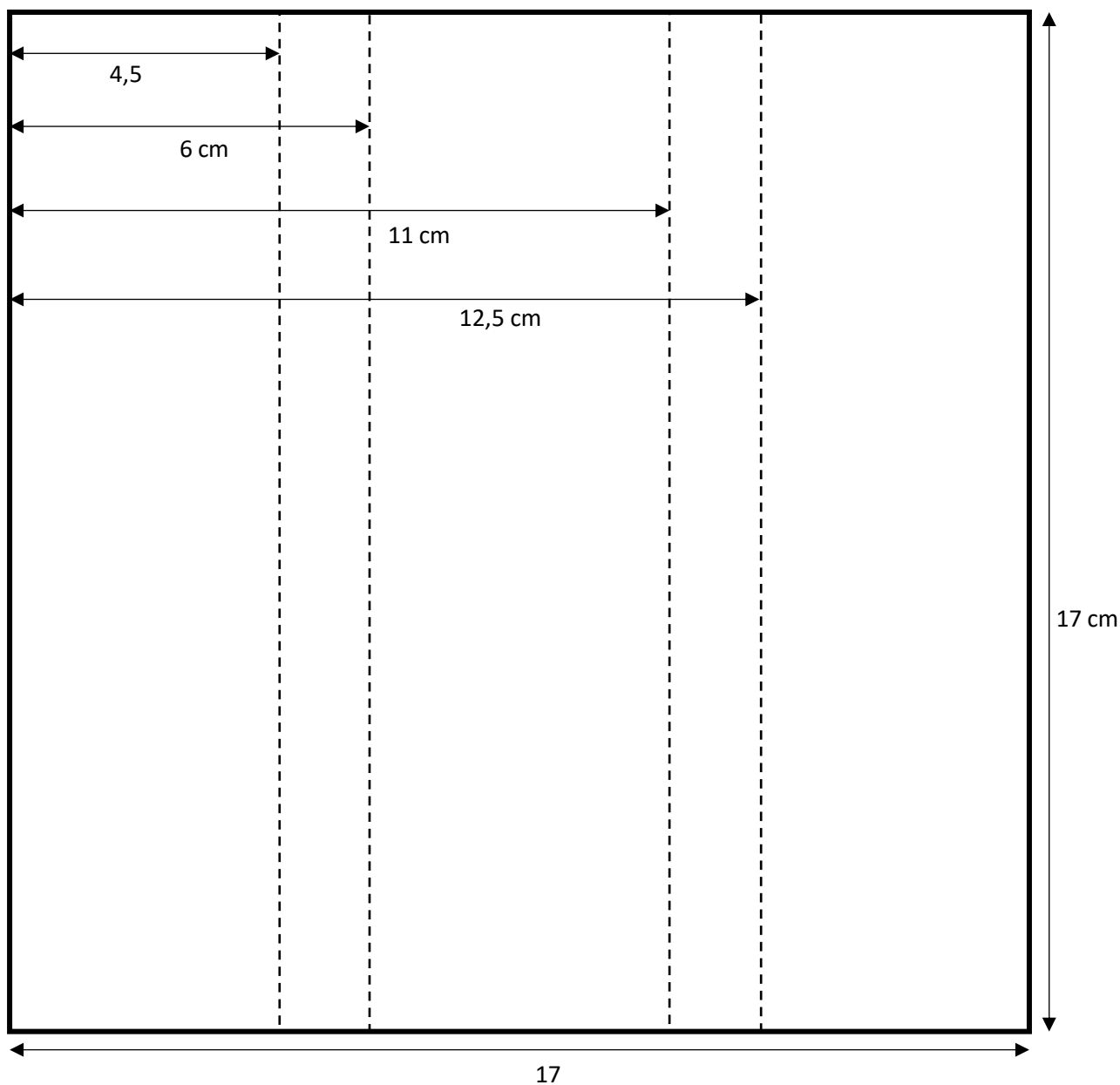
قیچی

سوزن ته گرد

اتو

خط کش

Das Schnittmuster:



شما می توانید این صفحه را چاپ کنید و یا اینکه خودتان آن را با استفاده از اندازه های داده شده، بکشید.
چنانچه این صفحه را چاپ کردید، باید مواظب باشید که دقیقاً با این اندازه ها چاپ شده باشد و بهتر است اندازه ها را کنترل کنید.

با استفاده از الگو، دو مربع از پارچه ی ژرسه به ابعاد
17 در 17 ببرید.



هر دو پارچه را لب به لب روی هم بگذارید و با دست صاف
کنید به طوری که سمت روی پارچه به سمت بیرون باشد.
بر اساس خط های روی الگو چین بدهید، اگر درست روی
خط ها نباشد، اشکال ندارد.



چین ها را اتو کنید و با دو عدد سوزن ته گرد ثابت نگه
دارید و پس از اینکار، ارتفاع کار باید تقریباً 10 سانت باشد.
کمی اختلاف اشکال ندارد.



با
پارچه پنبه ای دو نوار به طول 17 سانت ببرید و با
سوزن ته گرد بر روی سطح بیرونی کارتان ثابت کنید.



نوارها را به فاصله یک سانت از لبه با چرخ بدوزید.



از داخل یک گیره ی پوشه، فلز آن را در بیاورید.



فلز را در وسط نوار قرار دهید و سپس نوار را به سمت پشت ماسک برگردانید.



حالا ماسک را برگردانید و نوارها را تا بزنید و با سوزن ته گرد ثابت کنید



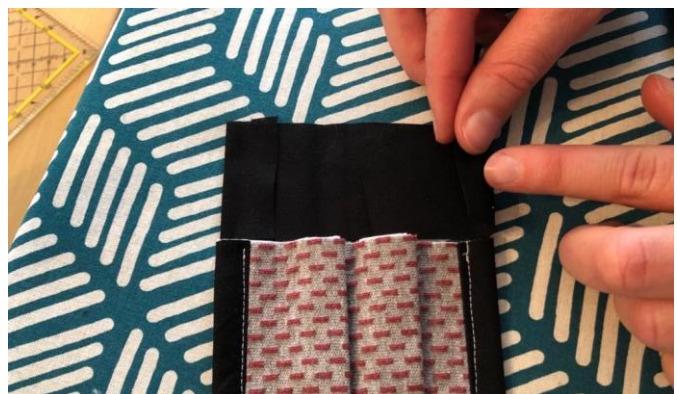


اکنون نوارها را از طرف روی ماسک بدوزید.

دو نوار از پارچه ی پنبه ای برای کناره ها ببرید، به طوری که حدود 3 سانت بلندتر از ارتفاع ماسک باشند.



این نوارها را قرینه یکدیگر بر روی سطح بیرونی ماسک قرار داده و روی آنها را اتو کنید و با سوزن ته گرد ثابت نمایید.



روی نوارها را سمت کناری ماسک بدوزید.



اکنون نوارها را به سمت پشت تا بزنید.



در هر دو سمت یک کش به طول 5، 20 سانت را ثابت کنید.



برای آخرین بار بدوزید و ماسک آماده می شود.



تمام شد!

تبریک و تشکر از تلاش شما.

برای توزیع ماسک بین دوستان و آشنایانتان، می توانید از یادداشت های زیر استفاده کنید.



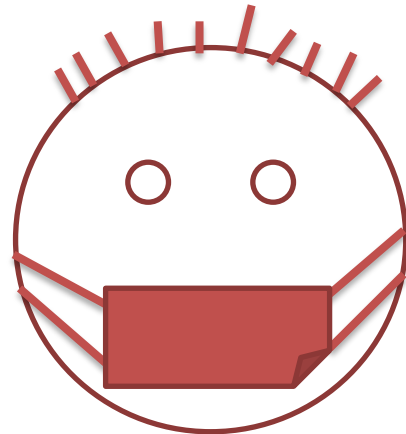
این نیلس است.

نیلس از ماسکی که خودش دوخته، استفاده می کند.

با این کار، نیلس از دیگران در برابر ابتلا محافظت می کند.

نیلس باهوش است و به دیگران اهمیت می دهد.

مثل نیلس باش!



..... عزیز،

من برای تو یک ماسک ساده دوخته ام.

تو با استفاده از آن می توانی نشان دهی که این موضوع را جدی گرفته ای و به فکر افرادی هستی که ریسک ابتلا در آنها بالاست.

این را نشان بده و در مکان های عمومی ماسک بزن.

برایت بهترین آرزوها را دارم و خوشحال می شوم دوباره ببینمت. امیدوارم همیشه سالم باشی.

با سلام های فراوان

Informationen zur Aktion unter: <https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen/>