

Handleiding bij het mondmaskerpatroon

www.maakjemondmasker.be



Meer info via

facebook.com/volksgezondheid

facebook.com/maakjemondmasker.be

[#maakjemondmasker](#)

[#nationalenaaiactie](#)

jij beschermt mij

Over dit mondmaskerpatroon

Goedgekeurd

Dit patroon en de werkwijze in de bijhorende handleiding zijn **afgestemd met FOD Volksgezondheid** en goedgekeurd door virologen **Marc Van Ranst** en **Steven Van Gucht**. Andere patronen die circuleren zijn niet getest, dus mogelijk niet of minder veilig.

- Volg bij het maken van dit mondmasker **nauwgezet alle stappen** en **hygiënische richtlijnen**.
- **Volg bij het dragen ervan alle bestaande maatregelen**: 1,5 m afstand houden en handen wassen met water en zeep.

In 3 maten

In het patroon is de **naadwaarde WEL inbegrepen** en zitten de maten **large** (volwassenen), **small** (tieners en mensen met klein gezicht) en **kind** verwerkt.

Met optioneel filter

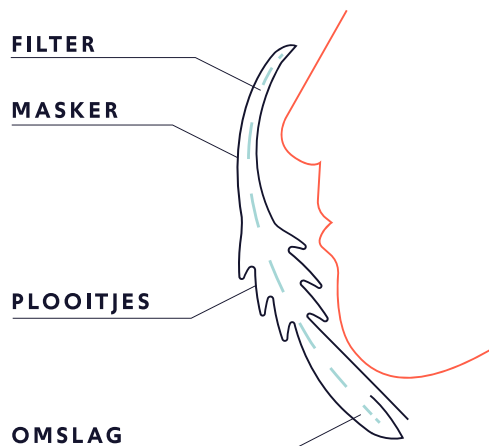
Dit mondmasker biedt ook zonder filter voldoende **bescherming** voor burgers. De omslag voor de filter werd voorzien voor professionele hulpverleners, die dit kunnen versterken met eigen filtermaterialen. Zorg ervoor dat het filter dat je zelf gebruikt (bv. koffiefilter of keukenpapier) niet nat wordt, licht is en voldoende ademvrijheid geeft.

Herbruikbaar

Dit masker heeft een **goed aansluitende pasvorm** en een stoffen, wasbare buitenlaag, zodat het **hergebruikt** kan worden.

Ook voor beginners

Het patroon is rechthoekig. Dit mondmasker kan ook door **beginners** worden gemaakt. Het vouwen van de plooitjes **vergt wel enige handigheid**.



Draagtips en instructies

Wanneer?

Draag een mondmasker om eventueel besmette vochtdeeltjes bij je te houden en zo anderen te beschermen. Ook voorwerpen in de omgeving raken zo minder besmet.



Bij **nauw contact** met anderen



Op het **openbaar vervoer**



In de **supermarkt**



Bij **bezoek kwetsbare personen** of als je zelf **risicopatiënt** bent

Wassen & bewaren?

Steriliseer je mondmasker sowieso dagelijks, of na 4u intensief gebruik (vb. veel praten).



Was het **30 minuten op 60°C**, of kook het kortstondig in een kookpot die je uitsluitend hiervoor gebruikt.



Was je het op minder dan 60 graden? **Strijk** het mondmasker dan **op hoge temperatuur**. Stop het proper en droog in een **ziplock zakje**.

Tips

- Doe het mondmasker zo weinig mogelijk aan en uit. Zet het bij voorkeur op als je thuis vertrekt.
- Als je het masker moet afzetten voor een korte tijd (om bijvoorbeeld te drinken), leg het dan op een propere plaats die je nadien makkelijk kan schoonmaken of stop het in een luchtdoorlatende zak.
- Geen masker voor personen die het niet correct kunnen dragen.
 - onder de 12 jaar
 - Personen met een beperking die zonder hulp van een derde het masker niet kunnen dragen volgens de aangegeven richtlijnen.
- Niet in koelkast of diepvries: dit doodt het virus niet, maar kan andere voedingsmiddelen besmetten.

Hoe aantrekken?



Was je handen grondig met water en zeep, voor je het masker aanraakt.



Gebruik de uiteinden van de linten om het masker aan te brengen.



Raak de binnenkant niet aan.



Zorg dat het masker zo goed mogelijk aansluit op je gezicht. Bedek je neus en mond.

Hoe afzetten?



Was je handen grondig met water en zeep, voor je het masker afzet.



Gebruik de uiteinden van de linten om het masker uit te doen.



Raak je gezicht niet en de binnenkant van het masker niet aan.



Gooi het mondmasker meteen in de was, als je thuiskomt.

Blijf 1,5 m afstand houden, raak je gezicht niet aan en was je handen met water en zeep.

www.maakjemondmasker.be

Benodigdheden

Stoffen



Voor de buitenkant (van de grootste maat)

een stuk stof van minstens 20 cm breed op 20,5 cm hoog. Deze stof moet licht zijn en goed ademen. Gebruik dus bij voorkeur katoen.



Voor de binnenkant (van de grootste maat)

een stuk stof van 20 cm breed op 18,5 cm hoog. Deze stof moet licht zijn en goed ademen. Gebruik dus bij voorkeur katoen.

Zorg dat beide stukken stof een duidelijk verschillende kleur hebben zodat je altijd zeker bent dat je dezelfde kant naar buiten/binnen draagt.

Vermijd stoffen die heel erg rekken omdat het masker dan minder goed zijn vorm zal houden. Stoffen met veel rek zijn ook moeilijker te verwerken onder de naaimachine.

Was de stof eventueel vooraf zodat je masker niet te veel krimpt bij zijn eerste (hete) sterilisatie beurt.

Linten



4 linten van 40 tot 50 cm lang

de linten moeten lang genoeg zijn, zodat je het masker vlot kan knopen en losmaken. Het afnemen van het masker kan daardoor gebeuren met de handen op een veilige afstand van het hoofd.

Filter

De mondmaskers bieden ook zonder filter voldoende bescherming. De enveloppe voor de filter wordt voorzien voor professionele hulpverleners, zodat het masker nog versterkt kan worden.

Ziplock zakje

Mondmaskers klaar? Ontsmetten maar!

Was je mondmasker/stoffen op 60°. Was je handen en steek de mondmaskers in afgesloten verpakking (ziplock zakje of papieren envelop). Zorg ervoor dat ze helemaal droog en proper zijn, om schimmelvorming te vermijden.

Vorbereiding

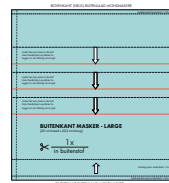
Print het patroon op A4-formaat

In dit patroon (blz. 8 tot 17) vind je 3 maten:

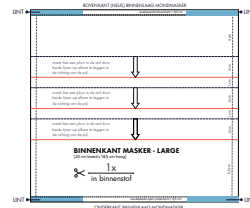
- Large: volwassenen
- Small: tieners of mensen met een klein gezicht
- Kind: kinderen

Voor de large en small versie knip je de kaders uit, puzzel je de nummers tegen elkaar en kleef je de delen aan elkaar vast. **Print altijd op ware grootte en dus zonder te verschalen!**

Klaar met puzzelen? Dan ziet het er zo uit!



LET OP: DIT IS EEN VERSCHAALDE VERSIE VAN HET PATRONDIEEL. VERBODEN. TEKEN HET PATRONDIC AAN DE HAND VAN DE AFMETINGEN ZELF UIT.



LET OP: DIT IS EEN VERSCHAALDE VERSIE VAN HET PATRONDIEEL. VERBODEN. TEKEN HET PATRONDIC AAN DE HAND VAN DE AFMETINGEN ZELF UIT.

1
1

BOVENKANT (NEUS) BUITENLAAG MONDMASKER

naadwaarde bovenkant =

maak hier een plooï in de stof
door beide lijnen op elkaar te
leggen in de richting van de pijl



maak hier een plooï in de stof
door beide lijnen op elkaar te
leggen in de richting van de pijl



maak hier een plooï in de stof
door beide lijnen op elkaar te
leggen in de richting van de pijl



BUITENKANT MASKER - LARGE

(20 cm breed x 20,5 cm hoog)

✂ 1 x
in buitenstof



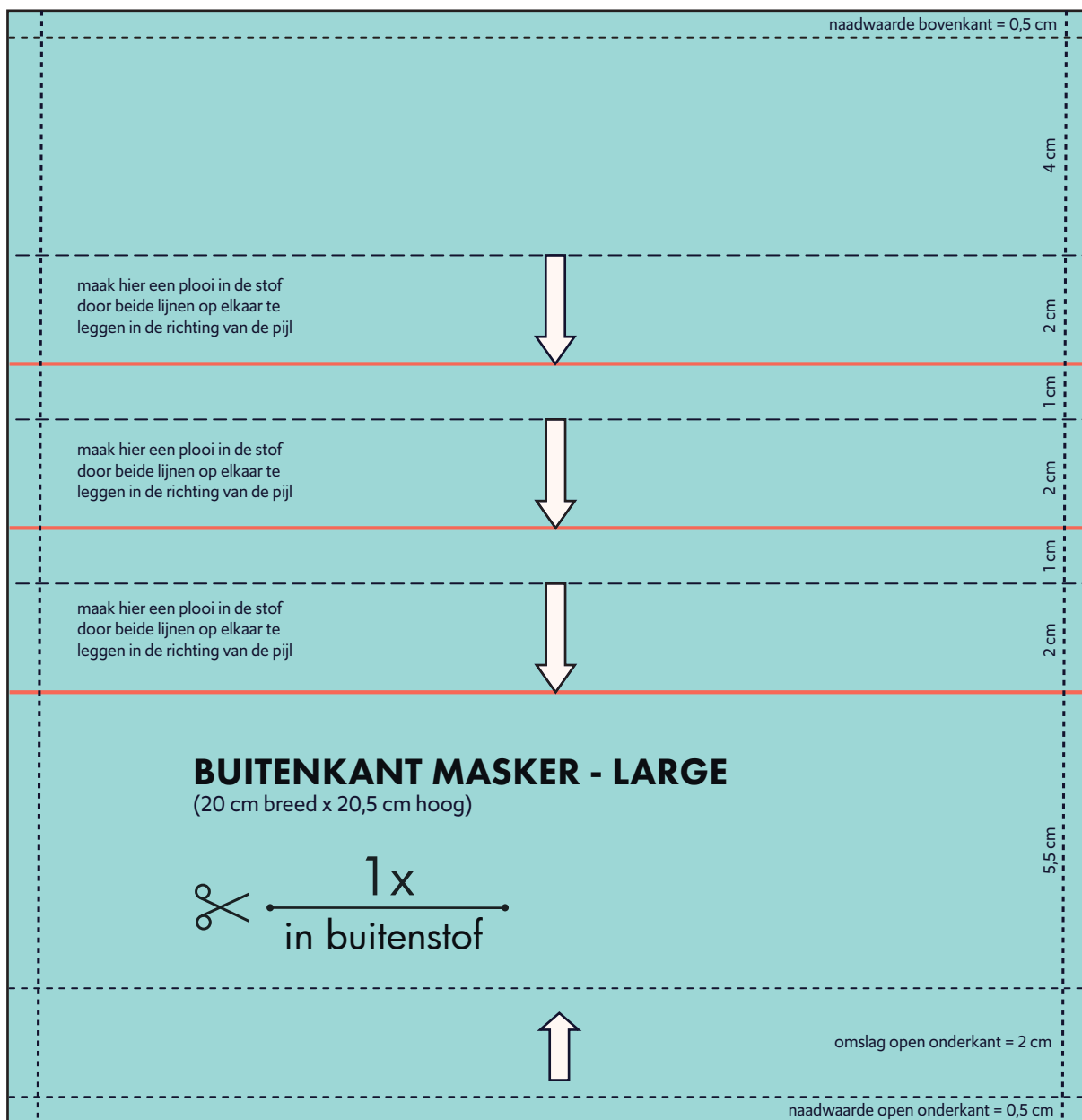
omslag open onderkant =

naadwaarde open onderkant =

ONDERKANT BUITENLAAG MONDMASKER

2
2
9

BOVENKANT (NEUS) BUITENLAAG MONDMASKER



ONDERKANT BUITENLAAG MONDMASKER

**LET OP DIT IS EEN VERSCHAALDE VERSIE
VAN HET PATROONDEEL HIERBOVEN.**

**TEKEN HET PATROON
AAN DE HAND VAN DE AFMETINGEN ZELF UIT.**

3 3 8 8

BOVENKANT (NEUS) BINNENLAAG MONDMASKER

LINT

naadwaarde bovenkant = 0,5 cm

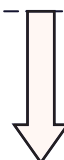
maak hier een plooï in de stof door beide lijnen op elkaar te leggen in de richting van de pijl



maak hier een plooï in de stof door beide lijnen op elkaar te leggen in de richting van de pijl



maak hier een plooï in de stof door beide lijnen op elkaar te leggen in de richting van de pijl



BINNENKANT MASKER - LARGE

(20 cm breed x 18,5 cm hoog)

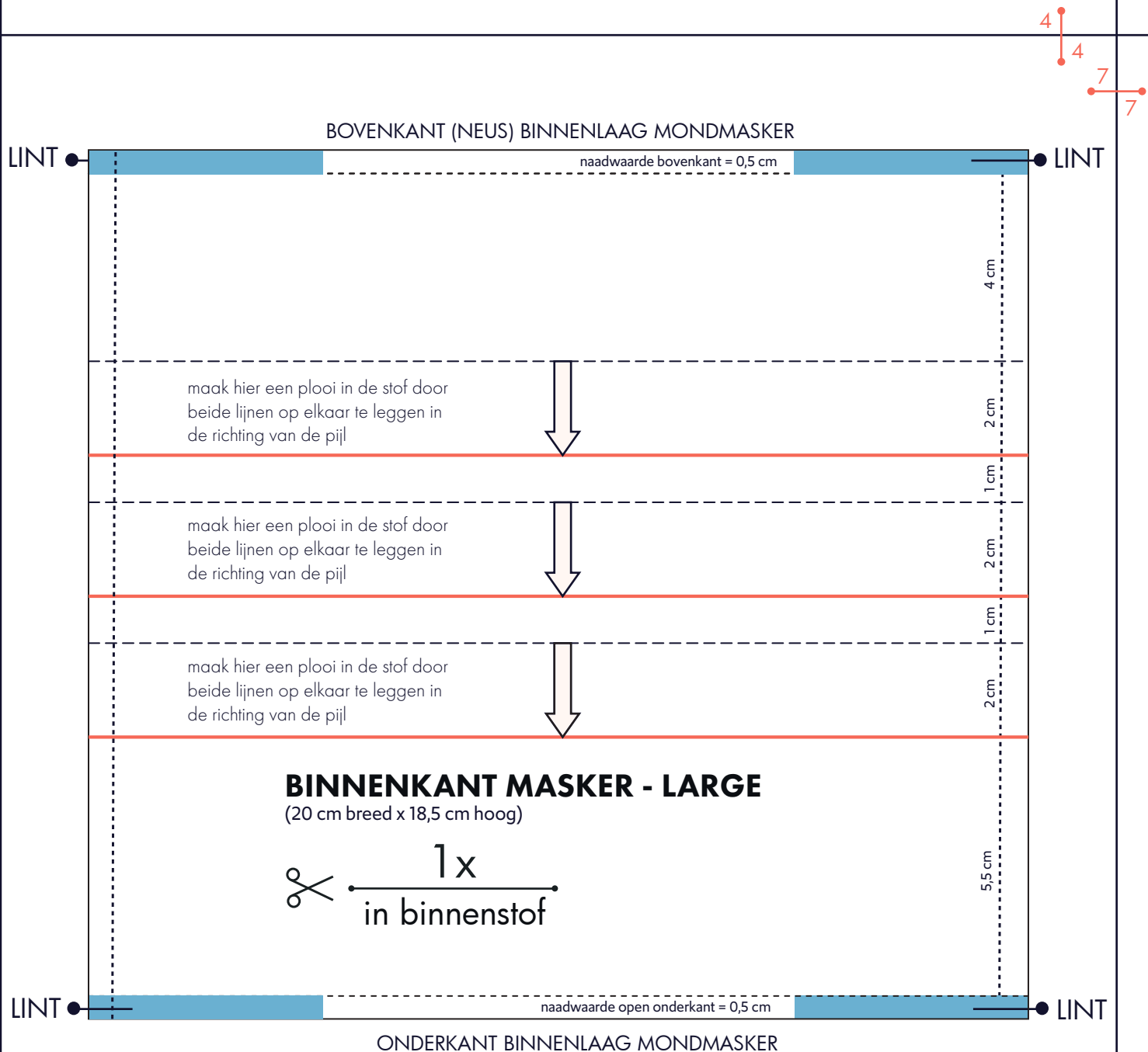
✂ 1x
in binnenstof

LINT

naadwaarde open onderkant = 0,5 cm

ONDERKANT BINNENLAAG MONDMASKER

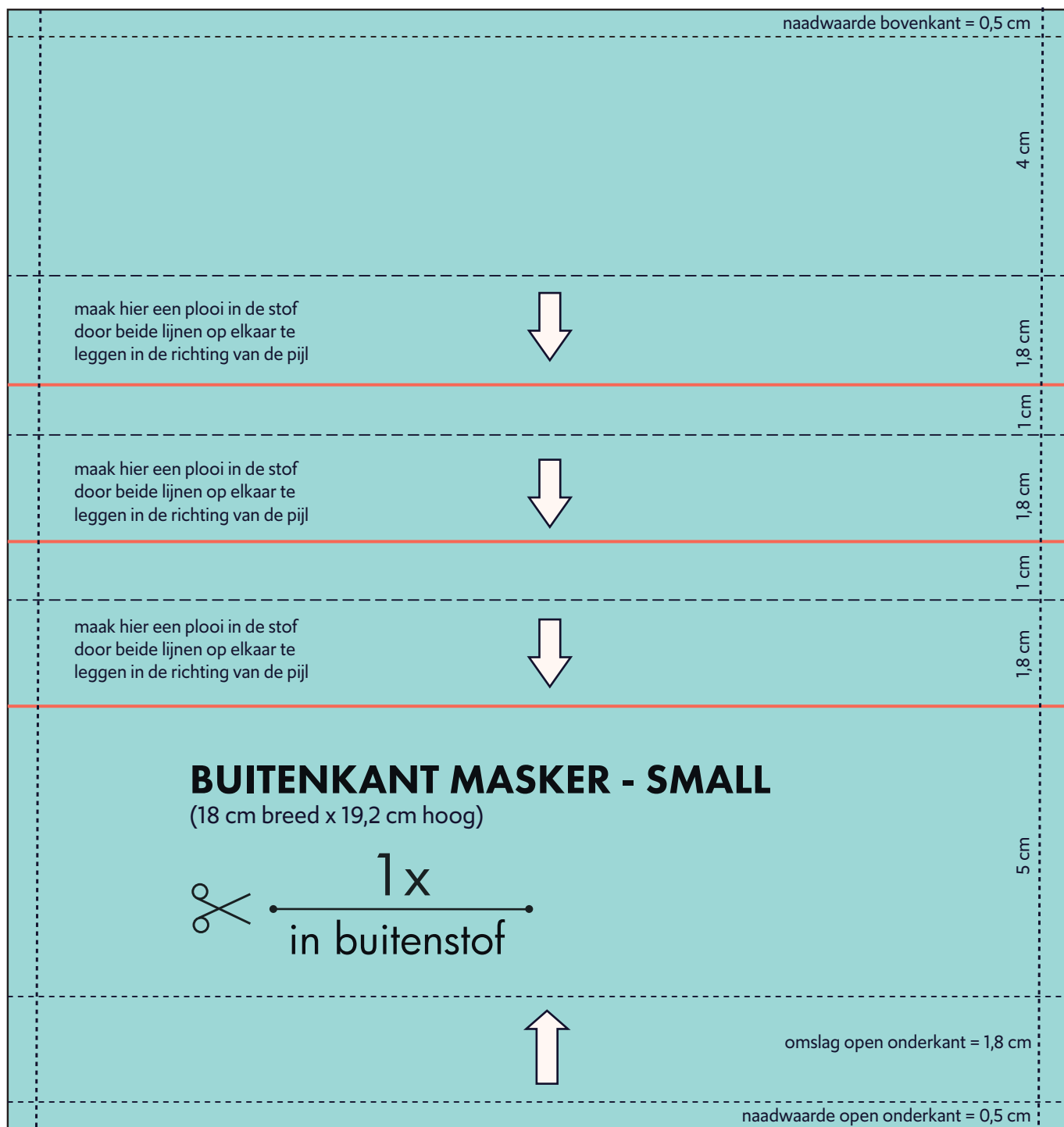
4 4 7



**LET OP DIT IS EEN VERSCHAALDE VERSIE
VAN HET PATROONDEEL HIERBOVEN.**

**TEKEN HET PATROON
AAN DE HAND VAN DE AFMETINGEN ZELF UIT.**

BOVENKANT (NEUS) BUITENLAAG MONDMASKER

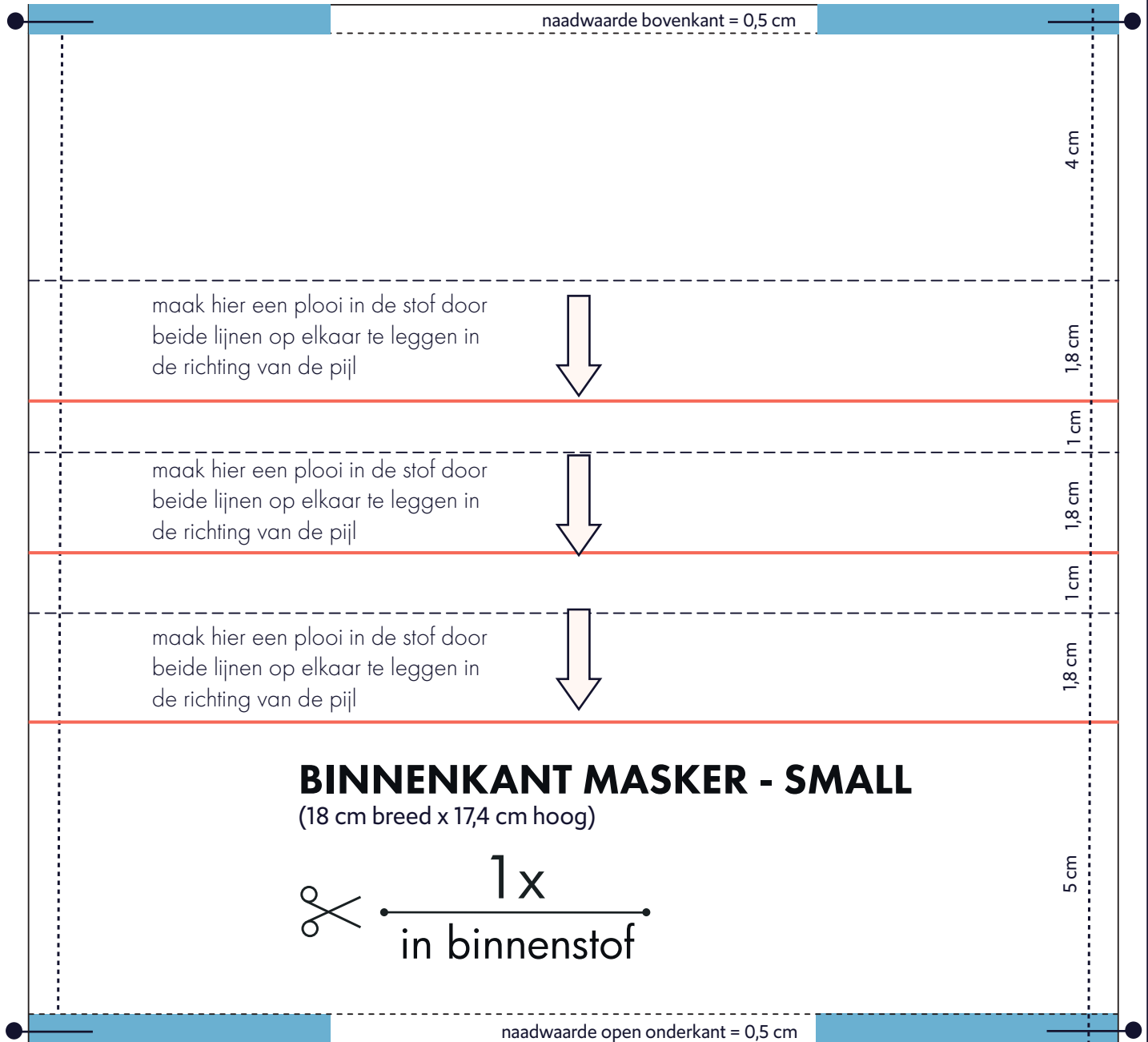


ONDERKANT BUITENLAAG MONDMASKER

LINT

BOVENKANT (NEUS) BINNENLAAG MONDMASKER

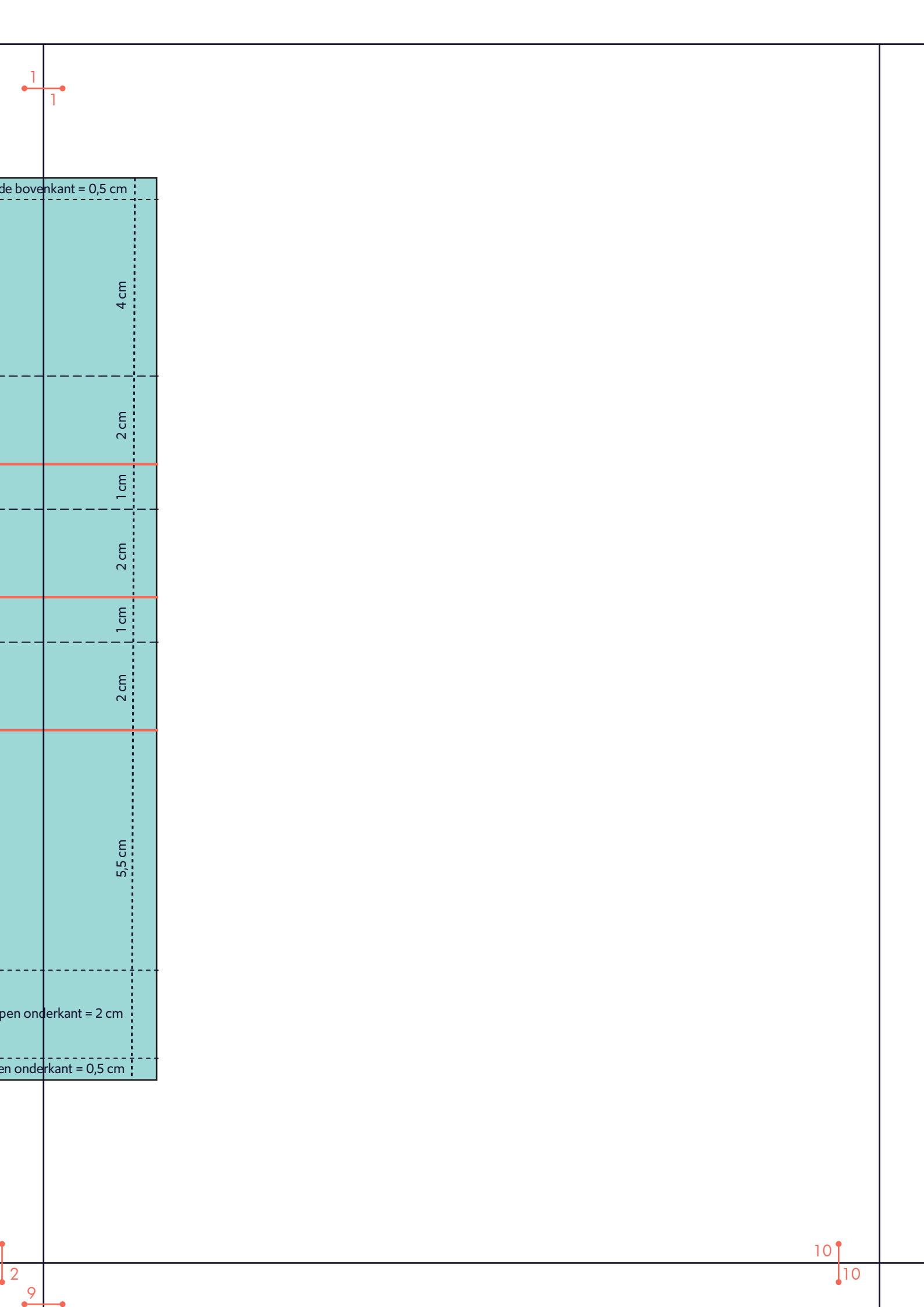
LINT



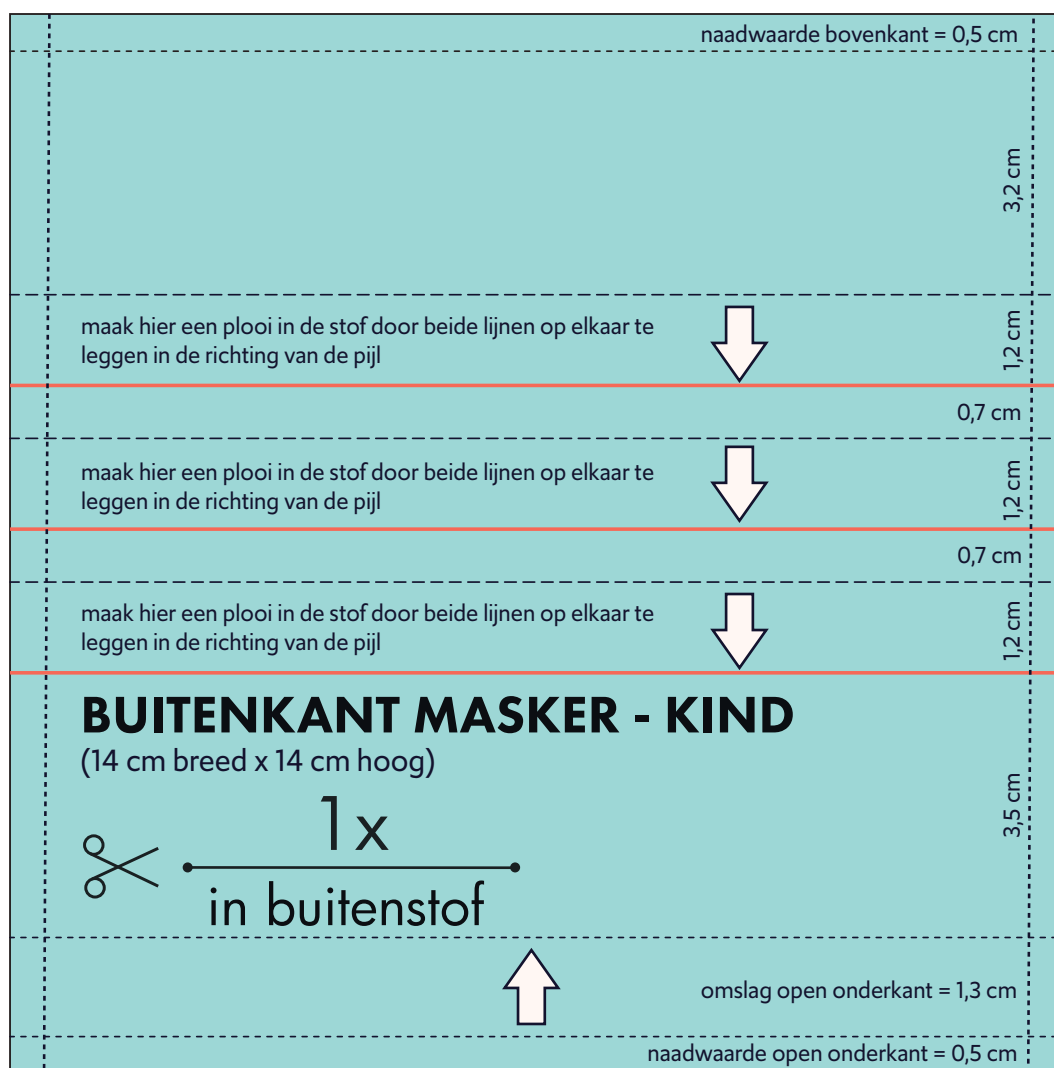
LINT

ONDERKANT BINNENLAAG MONDMASKER

LINT



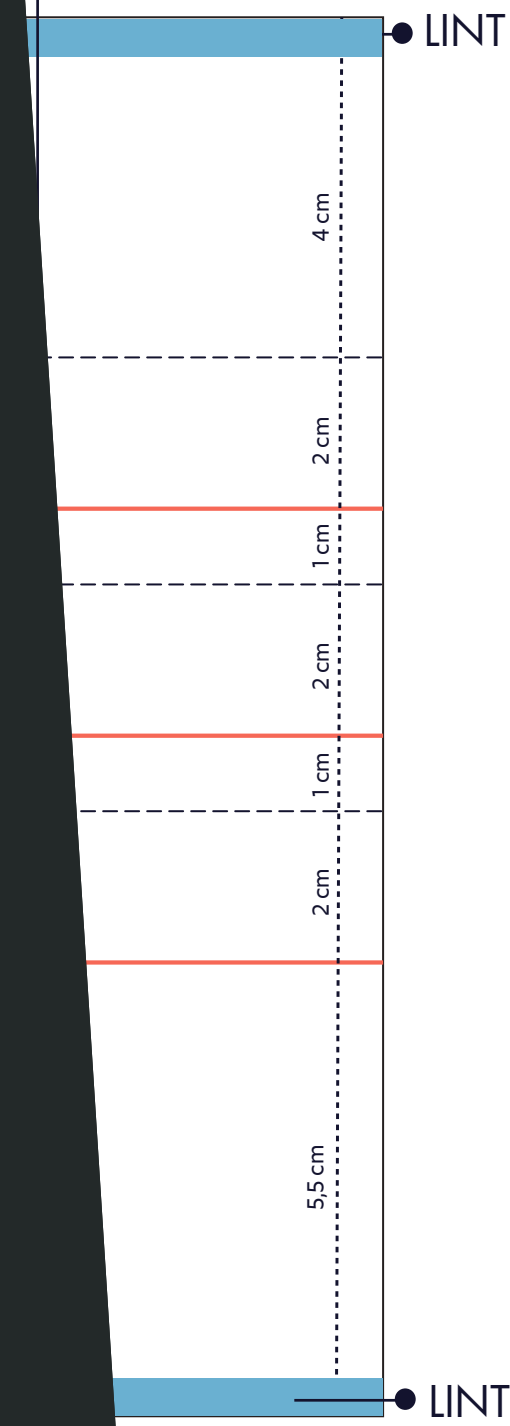
BOVENKANT (NEUS) BUITENLAAG MONDMASKER



ONDERKANT BUITENLAAG MONDMASKER

8

11



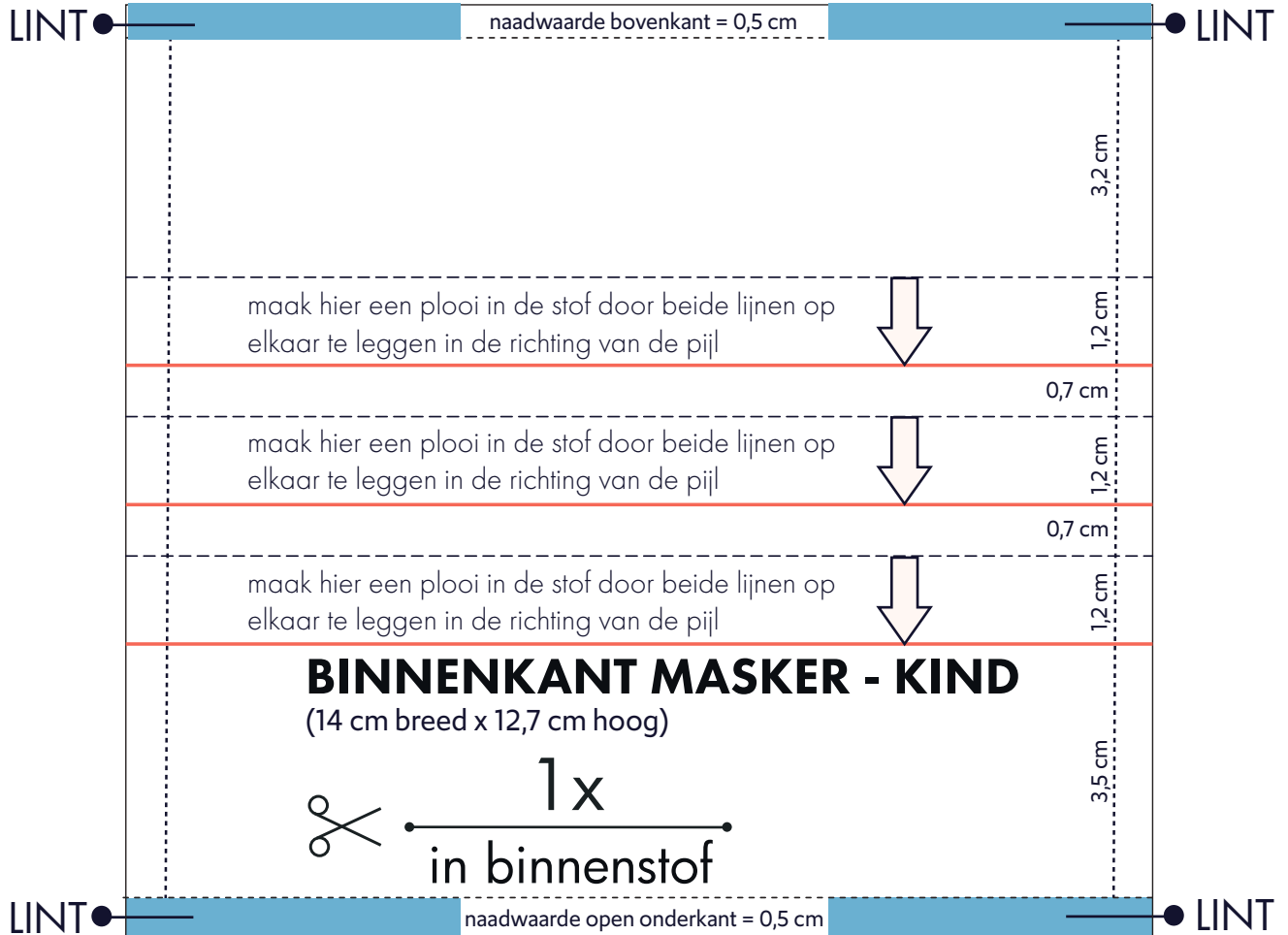
12

4
7
7

12
12

LINT

BOVENKANT (NEUS) BINNENLAAG MONDMASKER



LINT

ONDERKANT BINNENLAAG MONDMASKER

5



4. Stoffen aan elkaar naaien

Leg binnen-en buitenstof met de mooie kanten op elkaar. De zoompjes liggen onderaan. Je naait aan de zijde recht tegenover de zoompjes de stoffen op elkaar op 0.5 cm van de rand.

Werk je met de hand, dan naai je deze zijde handmatig vast.

5. Plooien maken

Leg je aan elkaar genaaide binnen-(rood) en buitenstof (blauw) met de **mooie kant naar boven** op de strijklank.

A

Begin met het onderste stofje. Plooi je eerste plooï op 2 cm onder de middennaad naar onder en doe op dezelfde manier ook plooï 2 en 3. Gebruik je aangebrachte merkjes: bovenste merkje plooi je naar het 2de merkje, 3de merkje plooi je naar het 4de merkje en 5de merkje naar het 6de.

Of gebruik het voorbeeldfilmpje op www.maakjemondmasker.be waar er gewerkt wordt zonder merkjes uit de losse pols

Strijk je plooien plat.

B

Maak dezelfde plooitjes in het bovenste stofje, maar nu ga je de plooien naar boven plooien. Strijk ook deze plooien goed plat.

C

Stik de plooien eventueel vast door een stiksel met een rechte steek langs de rand te geven. Dit moet niet, maar kan gemakkelijker zijn om achteraf de lagen op elkaar te stikken.

Je kan indien je met de hand werkt, je plooitjes ook al fixeren door deze langs de zijkant vast te naaien.

6. Lintjes plaatsen

Plaats je **2 bovenste linten** links en rechts net onder de middennaad. Indien nodig speld je deze vast.



Plaats je **2 onderste linten** 1 cm boven de onderkant van het onderste stofje. Indien nodig speld je deze vast.



Plooi nu je bovenste stof naar beneden en leg deze op de onderste stof. De verkeerde kant ligt langs buiten. Je kan dit gemakkelijk checken aan de zoompjes.

7. Omslag

Je merkt dat je bovenste stof langer is dan je onderste. Plooi dit verschil naar binnen en strijk over heel het geheel.



8. Mondmasker aan elkaar naaien

Naai je linker- en rechterkant met lintjes tussen vast met een rechte steek.

Werk je met de hand, naai deze kanten dan handmatig aan elkaar. Zorg voor extra steken ter hoogte van je linten.

Zorg ervoor dat de lintjes nergens in de naad worden vastgenaaid behalve in de hoeken.

Als je bang bent dat de lagen verschuiven, kun je ze op elkaar vastspelden.

Ga rondom (met uitzondering van de open kant) met een zigzagsteek of overlock indien je rafelen wil tegengaan. Indien je met de hand werkt kan ook deze extra afwerking/fixatie handmatig genaaid worden.



9. Keren en afwerken

Draai het masker binnenstebuiten langs de open kant (waar de zoom en omslag zitten). Vul het masker nu eventueel nog met een filter.

10. Steriliseren & opbergen

Steriliseer het masker door het op **60°C te wassen**. Zolang het water 60° of meer is, zijn de mondklappers voldoende ontsmet, dus koken in een pot water, met detergent (zeep of waspoeder) is een goede oplossing. Of in de wasmachine. Een wasnetje is aan te raden zodat er niet te veel linten in elkaar verward raken.

Berg het daarna steriel op wanneer je het niet onmiddellijk gebruikt.

Droog de maskers op een ontsmet wasrek. Was je handen met water en zeep. Strijk ze op een hete temperatuur en berg ze - als ze volledig droog en afgekoeld zijn - veilig op in een papieren enveloppe of ziplockzakje.

Veelgestelde vragen

Beschermt een masker mij tegen het coronavirus?

De maskers beschermen niet jezelf, maar de mensen rondom jou (indien je besmet bent met het coronavirus maar het zelf niet weet). Het dragen van een mondmasker is een aanvulling op de bestaande maatregelen, die steeds nauwkeurig moeten opgevolgd worden.

Welke stoffen kan ik gebruiken?

Katoen is perfect bruikbaar voor deze mondmaskers. Let erop dat de stoffen niet te dik zijn en dat je er makkelijk door kan ademen, dit verhoogt het draagcomfort. Gebruik geen te stijve of irriterende stoffen.

Waar kan ik stoffen verkrijgen?

Gebruik een T-shirt, een vaatdoek of bedlinnen, als deze van katoen zijn gemaakt kan je deze gebruiken om mondmaskers te maken. Als je stoffen zoekt, kan je best even rondhoren binnen je eigen netwerk.

Moet ik een filter gebruiken?

Deze mondmaskers bieden ook zonder filter voldoende bescherming voor burgers. De filteroptie wordt voorzien voor professionele hulpverleners, zodat zij het kunnen versterken met eigen filters.

Mag ik een filter gebruiken?

Het masker lijkt op een mini-kussensloop: onderaan zit een opening met een omslag. In die opening kan een **vervangbare filter** geschoven worden die dan door de omslag op zijn plaats gehouden wordt. Dit zorgt ervoor dat de filter netjes op zijn plaats blijft tijdens het dragen. Gebruik bvb. een koffiefilter of stukje keukenpapier, maar zorg dat die niet te zwaar is en dat je er goed door kan ademen.

Wanneer moet ik de filter best vervangen?

Als de filter nat is, moet je hem vervangen. Ook als je het masker afzet en erna opnieuw opzet, is het een goed idee om een nieuwe filter te gebruiken (en het masker te wassen).

Kan ik met elastieken werken in plaats van linten?

Linten zorgen ervoor dat er steeds voldoende afstand blijft tussen je handen en je gezicht en verhogen het draagcomfort.

Elastieken kunnen na een tijd pijn veroorzaken. Elastieken zouden **niet 100% virusvrij zijn** na het wassen.

Je kan zelf linten maken uit katoentricot (T-shirt, rekbaar dekbedovertrek,...) door stroken van 2 cm breed op 35 cm lang te knippen en deze uit te rekken. Heb je gewone, niet-rekbare katoen dan kan je met behulp van een biaisgeleider je linten maken.

Na hoeveel wasbeurten moet ik mijn masker weggooien?

De maskers worden gemaakt van katoen. Dit is een duurzame stof die wel wat wasbeurten kan verdragen. Als je voelt dat de stof verslijt of veel dunner wordt, kun je overwegen een nieuw masker te gebruiken.

Hoe geraken mijn mondmaskers bij jullie?

Je vindt een inzamelpunt in jouw buurt via **www.maakjemondmasker.be/doneren** Als je zelf hulpbehoevenden in je omgeving hebt, mag je de zelfgemaakte maskers zelf bij hen afgeven. Let er wel op dat je daarbij alle veiligheidsvoorschriften volgt, met name het handen wassen en de 1,5 m afstand bewaren.

Mogen kinderen dit mondmasker ook dragen?

Het dragen van een mondmasker is **niet aangeraden voor kinderen jonger dan 12 jaar**. Dit omdat het voor hen moeilijk is om het masker correct te dragen en alle voorzorgsmaatregelen juist op te volgen.

Deel je mondmasker via **#maakjemondmasker** of **#nationalenaaiactie**