

# NYOMTASS TE IS!

[www.nyomtassteis.hu](http://www.nyomtassteis.hu)

**Hírek, amelyek eddig nem juthattak el mindenkihez**

**Ha elolvastad, add tovább!**



## Készíts magadnak szájmaszkot házilag!

Szlovákiában és Csehországban már több helyen elrendelték a szájmaszk kötelező viselését. Magyarországon ezt egyelőre egészséges emberek esetében feleslegesnek tartja a hivatalos álláspont. A társadalomban viszont nagy a bizonytalanság, mert sokan feltételezik, hogy csak azért mondják ezt, mert még mindig hiánycikk a szájmaszk. Ha úgy döntöttél, hogy te mégis így védekezel, akkor e lap túloldalán profi szabásmintát találsz, amelynek segítségével otthon is elkészítheted a szájmaszkot.

A vírus elleni védekezést irányító Operatív Törzs álláspontja szerint egészséges embereknek semmi szükségük szájmaszokra. Azt, hogy a már megbetegedettekre maszkot kell tenni, még Magyarországon sem vonja senki kétségbe. Szakértők közül azonban so-

kan vannak azon az állásponton, jó lenne, ha az egészségesek is viselnének szájmaszkot. Ugyanis köztudomású: a koronavírus legalattomosabb tulajdonsága, hogy akár hosszú ideig is lappang, sőt, sokan tünetmentesen átvészelik, azonban ez idő alatt bárkit meg-

fertőzhetnek. Vagyis érdemes lenne mindenkit fertőzöttnek és egyben potenciális fertőzőnek tekinteni. És ennek szellemében cselekedni, azaz mindenkire maszkot parancsolni.

Szlovákiában március közepe óta kizárólag szájmaszkban mutatkoznak a politikusok. Egyre több település vezetése teszi kötelezővé a helyi és helyközi járatokon a szájmaszkot. A professzionális kellék persze náluk is hiánycikk (vagy aranyáron mérik). Ennek hiányában otthon készített maszk, pamut zsebkendő vagy egyéb kendő használatát javasolják (továbbá a védőkesztyűt is ajánlják).

A házilag előállított maszkok előnye, hogy ezeket ki-

lehet mosni és vasalni, tehát többször is használhatók.

Van azonban néhány dolog, amire érdemes odafigyelni. A rosszul készített maszk – például az egyik terjedő örület, a melltartóból készült – nem jól illeszkedik, és arra készítheti viselőjét, hogy gyakrabban nyúljon az arcához, ami viszont éppen növeli a fertőzés veszélyét. Ezért fontos, hogy megfelelő anyagból készült, jól illeszkedő maszkot viseljünk.

Az Egészségügyi Világszervezet arra is figyelmeztet, hogy a maszk önmagában nem véd, ha ahhoz nem társul rendszeres kézmosás és fertőtlenítés.

Forrás: [www.nyomtassteis.hu](http://www.nyomtassteis.hu)

## Hogyan varrjunk jól szűrő szájmaszkot?

### Az alapanyag

A szájmaszk alapanyagául sűrűn szövött pamut anyagot válasszunk! Egy régi póló is megteszi. Az alábbi minta dupla anyagból készül, és az ingujjak keményítésére szolgáló úgynevezett papírvetex anyagot is használunk hozzá, ami a két réteg közé kerül. Utóbbi hiányában használhatjuk erre egy használatlan papír porzsák hepaszűrőjét is.

### Anyagszükséglet:

- kb. 2-szer 15 cm x 22 cm pamutvászon
- 2-szer 13 cm x 20 cm papírvetex
- 2 db 30 cm-es kalapgumi

### Igy készítsük el:

1. A pamutanyagra kétszer fektessük fel a szabásmintát, a külső vonal mentén rajzoljuk körbe, majd vágjuk ki mindkét darabot!
2. A papírvetexre is kétszer fektessük fel a szabásmintát, a belső vonal mentén rajzoljuk körbe, majd vágjuk ki mindkét darabot!
3. Vasaljuk rá a pamutanyag fonákjára, középre helyezve a vetex anyagot úgy, hogy körbe nagyjából egyforma sáv látsszon ki a pamutból. Előbb az egyik, aztán a

másik párral is végezzük el ugyanezt!

4. Varrjuk össze a maszk aljára és felső részére vágott szűkítő varrásokat mindkét darabon!
5. Kifordítva egymásra fektetve varrjuk össze egymással a két darabot (hogy a vetex legyen mindenhol kívül), a két hosszabbik, ivelt részen, azaz a maszk alsó és felső részén. A varrás ott legyen, ahol már nincs vetex.
6. Fordítsuk ki a maszkot, hogy a vetex a két anyag közé kerüljön!

7. A két összevarratlan végén hajtsuk az egyik anyagra rá a másikat. A kettő közé tegyünk egy kb. 30 cm-es gumit, majd varrjuk le. Vigyázzunk, hogy ne menjünk rá a varrógéppel a gumira, hanem mellette fusson a varrás! Óvatosabb megoldás, ha előtte leférceljük.
8. Csomózzuk össze a kalapgumit olyan méretűre, hogy kényelmes legyen a viselése.
9. A gumit elforgatva húzzuk be a csomót az anyag közé a folyosóba.

– [nyomtassteis!](http://nyomtassteis.hu) –

# NYOMTASS TE IS!

www.nyomtassteis.hu

Hírek, amelyek  
eddig nem juthattak el mindenkihez



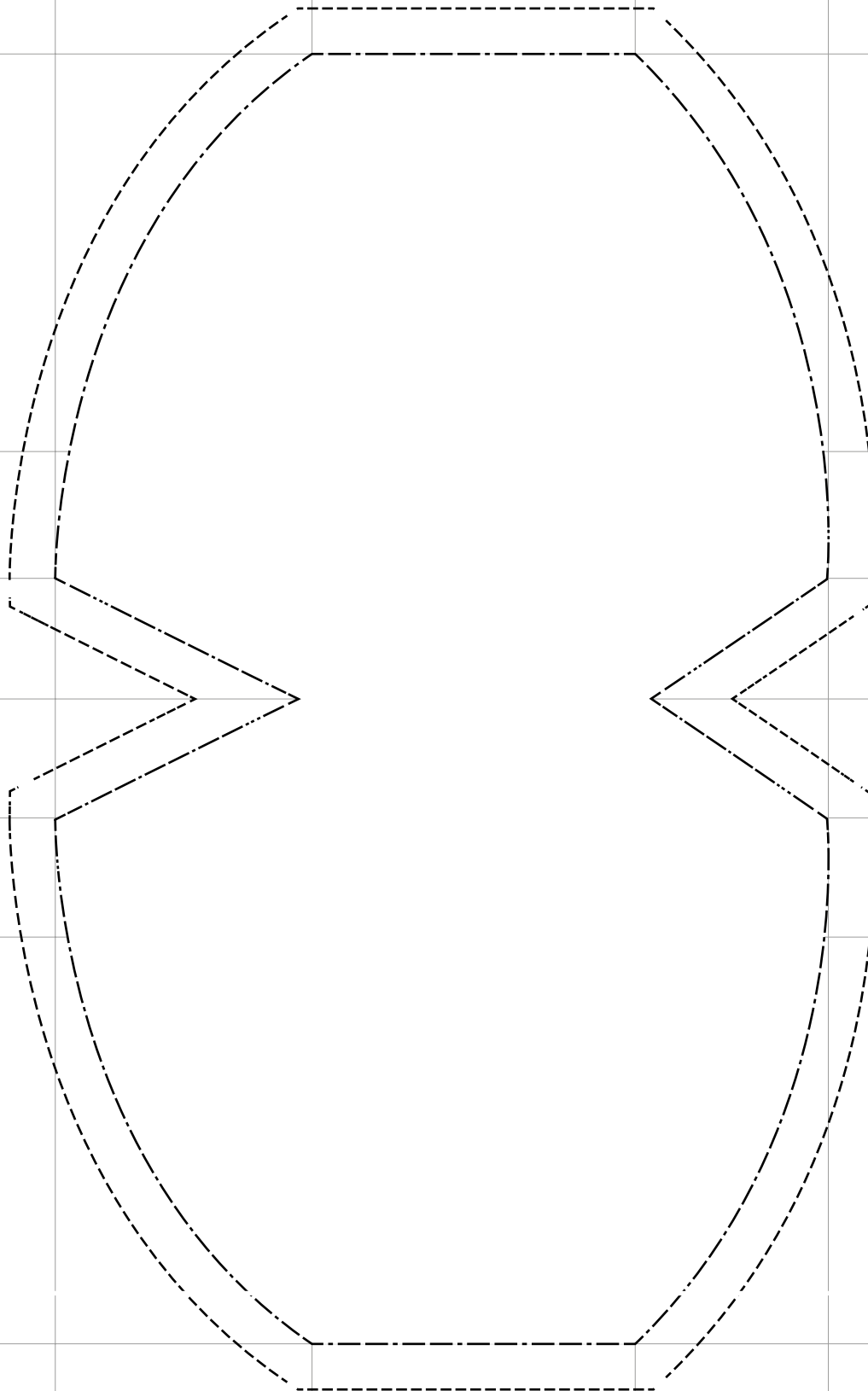
120 mm

40 mm

50 mm

30 mm

200 mm



## LEGYEN ÖN IS A SZABAD SAJTÓ TÁMOGATÓJA VAGY ÖNKÉNTES TERJESZTŐJE!

A Nyomtas te is! pártoktól független közösségi hetilap és mozgalom, amely a hiteles információktól elzárt településekre szeretné eljuttatni a valódi híreket.

A lapot bárki letöltheti és terjesztheti a [www.nyomtassteis.hu](http://www.nyomtassteis.hu) oldalról.

Támogasson minket sokszorosítással, önkéntes lapterjesztéssel vagy pénzzadományal!

Számlaszámunk: eDemokrácia Műhely Egyesület, **Magnetbank 1620023-10026139-00000000**

Kapcsolat: [info.nyomtassteis@gmail.com](mailto:info.nyomtassteis@gmail.com)

Kiemelt terjesztési partnerünk  
a **Mindenki Magyarországa Mozgalom**



Kiadja: **eDemokrácia Műhely Egyesület**  
Székhely: 1097 Budapest, Drégely u. 11-19.  
Kapcsolat: [info.nyomtassteis@gmail.com](mailto:info.nyomtassteis@gmail.com)

Felelős szerkesztő: **L. László János**  
Facebook: [www.facebook.com/nyomtassteis](https://www.facebook.com/nyomtassteis)  
web: [www.nyomtassteis.hu](http://www.nyomtassteis.hu)