

## 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 می‌کند 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 می‌شوند، ماسک های معمولی هستند، ولی ما باید بگذاریم که ماسک های پزشکی به دست قهرمانانمان در کادر درمانی برسد. با این وجود ما می‌توانیم با استفاده از ماسک هایی که خودمان دوخته ایم، سهمی هر چند اندک در جلوگیری از انتشار ویروس کرونا داشته باشیم. این ماسک ها می‌توانند 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 می‌توانیم از دیگران محافظت کنیم. بدین وسیله می‌توان به موقع جلوی انتشار ترشحاتی که به همراه عطسه، سرفه و به هنگام صحبت کردن و حتی نفس کشیدن به وجود می‌آیند را گرفت. علاوه بر آن، این ماسک ها می‌توانند جلوی انتقال عفونت هایی توسط خود شخص که در اثر لمس کردن و دست زدن بیش از حد به سر و صورت، به وجود می‌آیند را بگیرند. تاثیر مهم دیگری که استفاده از این ماسک ها دارد، این است که انسان نشان می‌دهد که اهمیت موضوع را درک می‌کند و همچنین به حفاظت از افرادی که ریسک ابتلا به ویروس در آنها بالاست هم اهمیت می‌دهد. در این بین افراد بسیار زیادی به صورت خودجوش، اقدام به دوختن و توزیع ماسک های ساده می‌نمایند. بدون شک شما هم در اطراف خود کسی را پیدا می‌کنید 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 می‌توانید این ماسک ها را در بین همسایگان و دوستانتان که خودشان نمی‌توانند 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 نمی‌کند 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 می‌شوند.

(<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 نمی‌شوند. چنانچه علاقه مند به خواندن مطالب بیشتری در این زمینه هستید، به شما چند مقاله ای را توصیه می‌کنیم.

<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

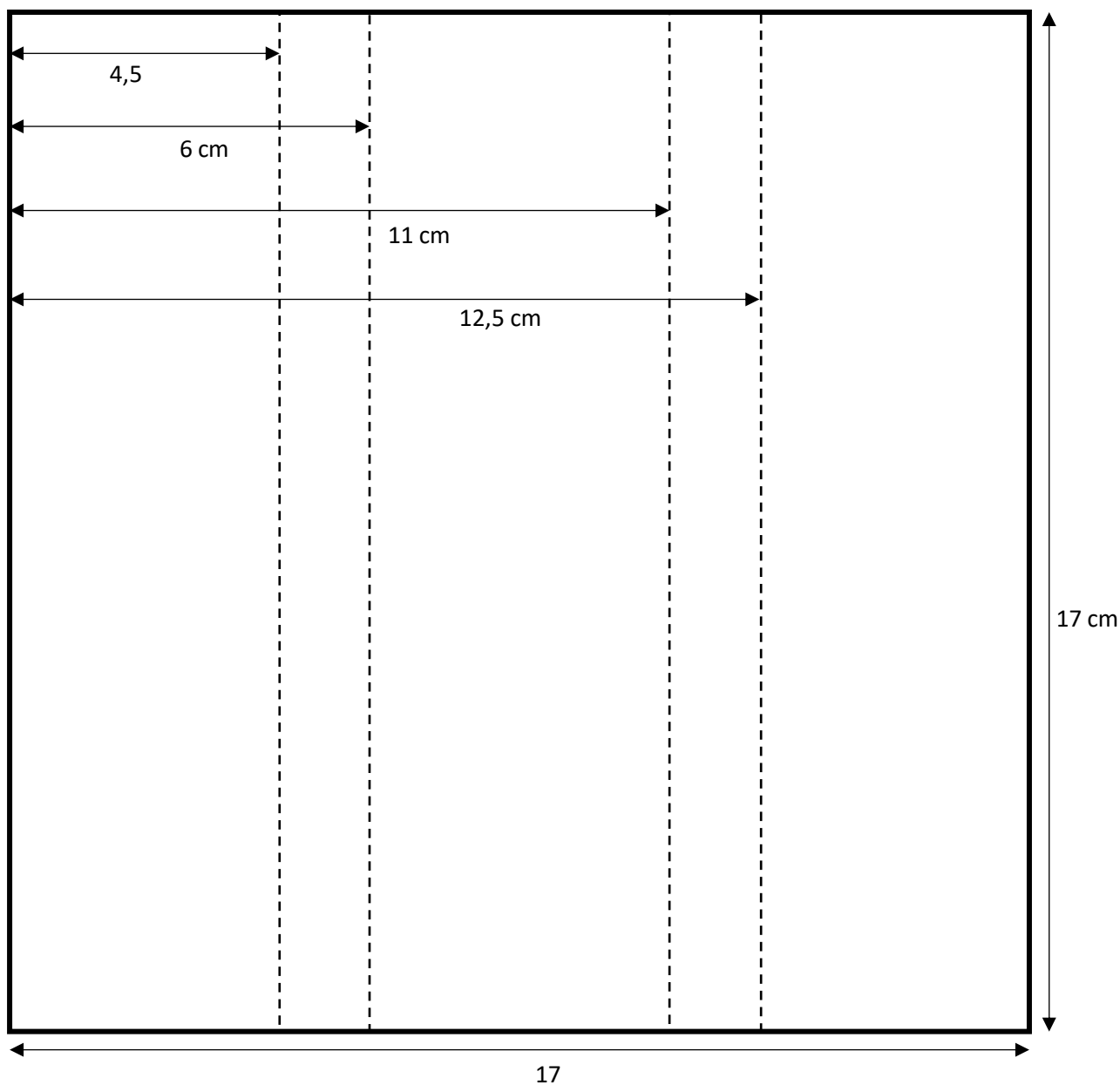
قیچی

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.



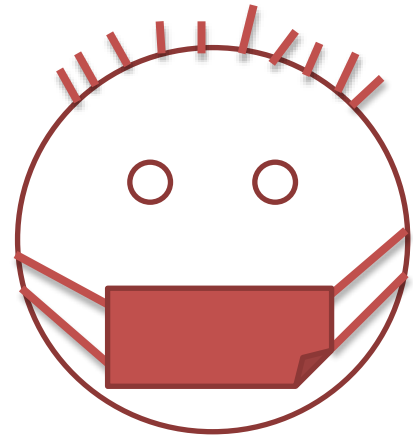
این نیلس است.

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/>