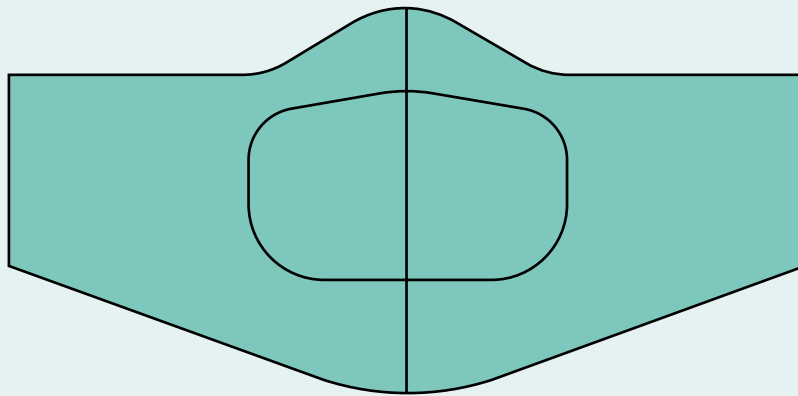


Handleiding bij het venstermaskerpatroon

voor mensen met nood aan visuele
communicatie



Meer info via

www.maakjemonddmasker.be

facebook.com/maakjemonddmasker.be

#maakjemonddmasker

#nationalenaaiactie

Inhoudstafel

Over dit venstermaskerpatroon	3
Draagtips en instructies	4
Wanneer?	
Wassen en bewaren?	
Hoe aantrekken?	
Hoe afzetten?	
Benodigdheden	6
Vorbereiding	7
Printpatroon	8
Werkbeschrijving	10
Veelgestelde vragen	16
Over maakjemonddmasker.be	17



**ik bescherm jou,
jij beschermt mij**



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

www.maakjemonddmasker.be

Over dit mondmaskerpatroon

Voor mensen met nood aan visuele communicatie

Moet je liplezen of spraakafzien? Moet je de mond zien, of de mimiek? Moet je de gevoelens op het gezicht kunnen lezen? Dan is dit venstermaskerpatroon voor jou.

We denken hierbij vooral aan doven, slechthorenden, sommige mensen met een autismespectrumstoornis,... Dit masker is natuurlijk ook nuttig in andere situaties waarbij visuele ondersteuning tijdens de communicatie noodzakelijk is.

We werken aan een instructiefilmpje met dove tolk NL-VGT, dat binnenkort op de website zal verschijnen. Het patroon is gebaseerd op de YouTube tutorial van Maison Zizou, en werd herwerkt door KI Woluwe.

Goedgekeurd

Dit patroon en de werkwijze in de bijhorende handleiding zijn afgestemd met de Belgische FOD Volksgezondheid, goedgekeurd door viroloog Marc Van Ranst en tot stand gekomen met de steun van Doof Vlaanderen. 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 2 maten

In het patroon moet rekening gehouden worden met één extra cm voor de naden. Je vindt twee maten: klein en groot.

Herbruikbaar

Dit masker heeft een goed aansluitende pasvorm en een stoffen, wasbare buitenlaag, zodat het hergebruikt kan worden. Ook het plastic kan op 60° gewassen worden, als je vooraf even test hoe het basismateriaal reageert op warme temperaturen.

Ook voor beginners

Dankzij de werkbeschrijving en het bijhorende instructiefilmpje kunnen ook beginners hiermee aan de slag.

Draagtips en instructies

Wanneer?

Draag een mondmasker om kleine deeltjes vocht 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 (65+, bij diabetes, hart- en longproblemen, auto-immuun-, kanker-, reumapatiënten,...).

Wassen & bewaren?

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



Was het 30 minuten op 60° C.



Stop het proper en droog in een afsluitbaar plastic zakje.

Tips

- Wil je vermijden dat het venster aandampt? Smeer door een laagje afwasmiddel aan de binnenkant van het venster en laat het drogen. Je kunt het ook inspuiten met een veilige anti-condensspray voor zwembrillen.
- 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 thuis komt.

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

www.maakjemondmasker.be

Benodigheden

Stoffen



Voor de buitenkant (van de grootste maat)

een stuk stof van minstens 32 cm breed en 17 cm hoog. Deze stof moet licht zijn, goed ademen en mag geen vocht absorberen.

Gebruik dus bij voorkeur katoen.



Voor de binnenkant (van de grootste maat)

een stuk stof van 32 cm breed en 17 cm hoog.

Deze stof moet licht zijn, goed ademen en mag geen vocht absorberen. Gebruik dus bij voorkeur katoen.

Vermijd stoffen die heel elastisch zijn, omdat het masker dan minder goed zijn vorm zal houden. Elastische stoffen zijn ook moeilijker te verwerken door de naaimachine.

Als de stof uit felle kleuren bestaat kan je deze beter eerst even in water met azijn leggen. Dat fixeert de kleuren.

Was de stof altijd vooraf zodat je masker niet te veel krimpt bij zijn eerste (hete) sterilisatiebeurt.

Linten



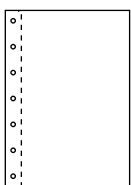
4 linten van 40 tot 50 cm lang:

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

Stevige plastic

Een stevig, doorzichtig lamineerhoesje of insteekhoesje kan je gebruiken als transparant

'venstertje'. Test gewoon even vooraf of het hittebestendig is. Een lamineerhoesje haal je dus het beste vooraf door de machine, zodat het warm wordt en aan elkaar kleeft.



Hersluitbaar plastic zakje

Mondmaskers klaar? Ontsmetten maar!

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

Vorbereiding

Print het patroon op A4-formaat


In dit patroon vind je 2 maten:

- Groot: volwassenen
- Klein: jongeren of mensen met een kleiner gezicht

Knip het patroon uit op ware grootte, dus zonder de schaal te veranderen.

Afmetingen controleren

Gebruik het testvak om na te gaan of de pdf correct werd geprint.



Testvak
5cm op 5 cm

Naadwaarde

De naadwaarde is in dit patroon NIET inbegrepen. Dat betekent dat je 1 cm extra stof moet vrijlaten rondom het patroon om de naden te kunnen naaien.

Hygiënische maatregelen



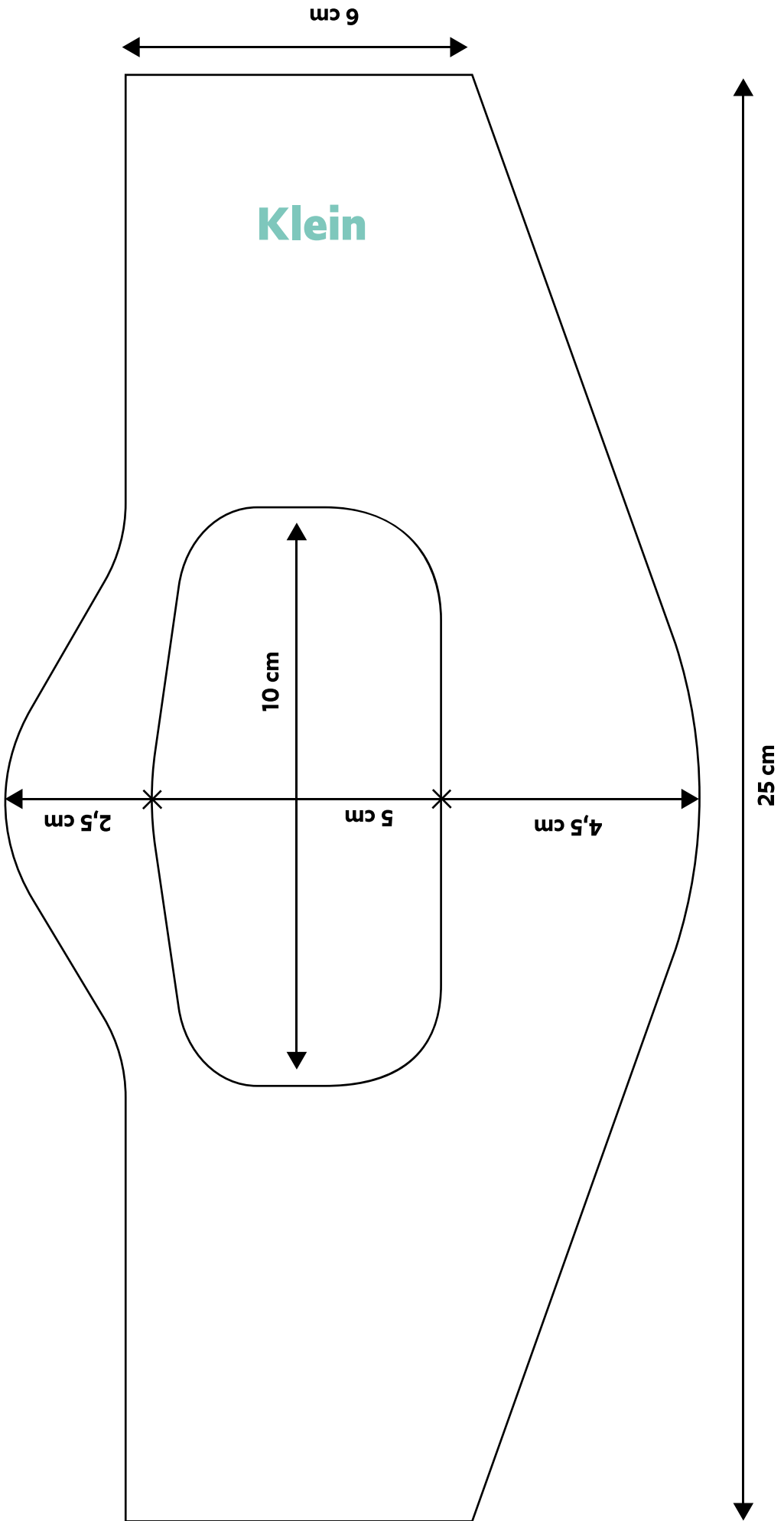
Was je handen met water en zeep voor je begint.

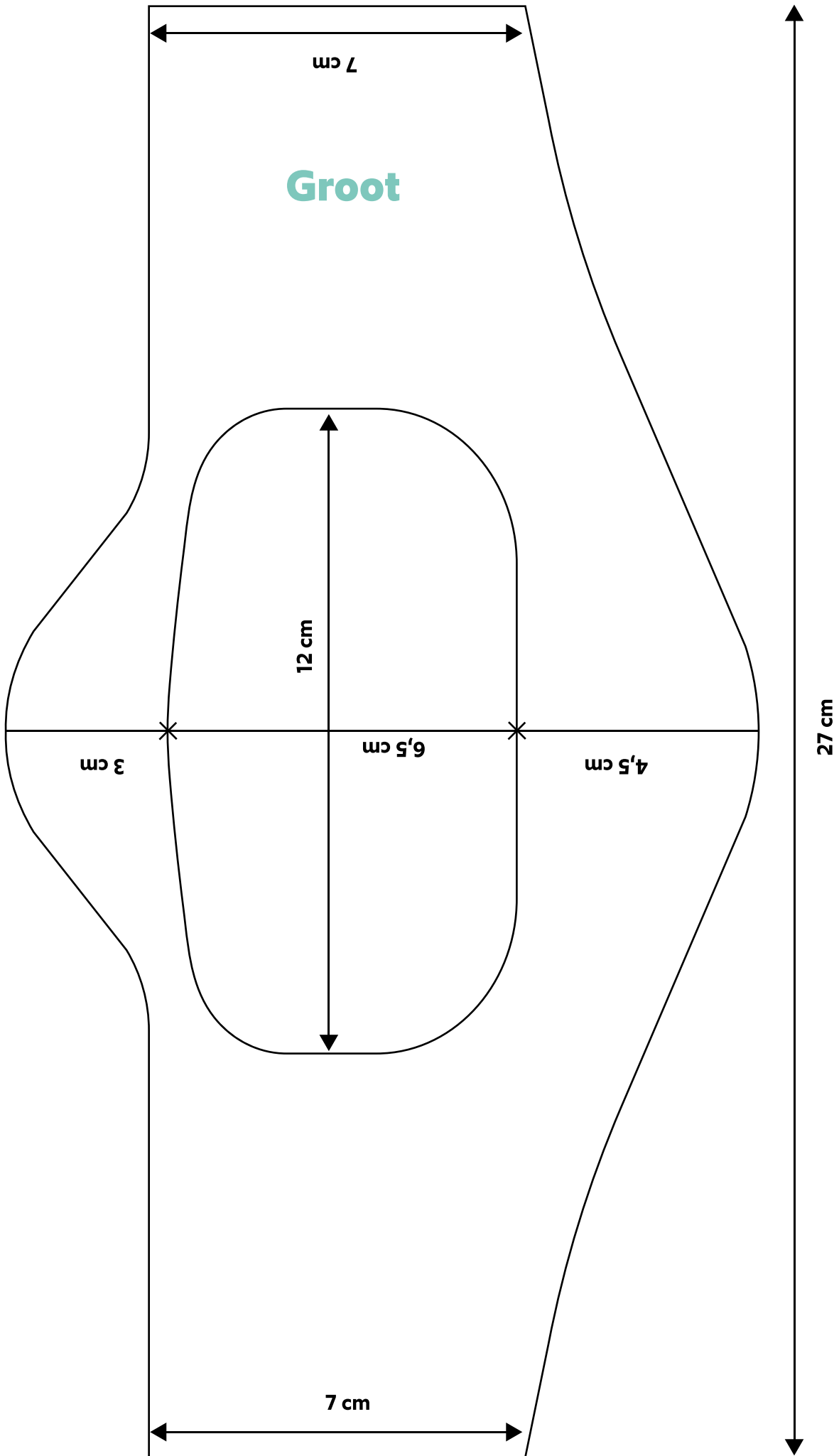


Draag tijdens het maken zelf een mondmasker.



Was de mondmaskers voor gebruik.





Werkbeschrijving

1. Materiaal knippen

Knip:



vier linten van 50 cm lang



de stof voor de binnenkant



de stof voor de buitenkant

Leg de stof dubbel met de bedrukte kanten naar buiten op elkaar.



2. Patroon knippen

- Speld het patroon vast op de stof.
- Laat 1 cm plaats voor de naden.
- Knip met de schaar rond het masker, op 1 cm van het patroon.
- Hou ook 1 cm afstand van het patroon als je de opening voor het venstertje uitknipt.



3. Maak vier insnijdingen

Maak in elk hoekje van het venstertje een insnijding met de schaar.

Knip de insnijdingen tot aan het patroon in.

Ze zijn belangrijk als je de opening voor het venstertje maakt.

Zo kan je de stof immers mooi om naaien, zonder dat het maskertje naar alle kanten trekt.



4. Speld de lagen vast

Draai de stof om en leg de bedrukte kanten op elkaar. Neem je spelden en steek ze door de twee lagen stof, op 1 cm van de rand.

Doe dit aan de onderkant en bovenkant van het masker



5. Plaats de linten

Steek elk lint door de opening van het venster langs de binnenkant van het masker.

Maak het lint vast naast de spelden van de omtrek.

Doe dit opnieuw bij elk van de 4 linten.

Tip: Let erop dat je de linten niet te dicht tegen de stiklijn plaatst. Ander naai je ze verkeerd vast.



6. Stik de omtrek

Stik nu in 1 beweging de hele omtrek van het maskertje vast.



7. Naai de randen om

Neem naald en een gekleurde draad.
Plooi de 1 cm extra aan het vensterrandje om en naai die in grote steken vast.
Doe dit aan beide kanten van het masker.
Probeer het omnaaien aan beide kanten gelijk te houden.
Dat zorgt voor een mooie afwerking als je het venstertje vastzet.



8. Vorm het masker

Draai het volledige maskertje binnenstebuiten.
Je kan dit doen door aan de lintjes te trekken.

Tip: Let erop dat alle hoekjes en kantjes goed hun vorm krijgen. Ook de rondingen moeten goed vorm krijgen om straks verder te kunnen.



9. Knip het plastic venstertje

Knip een plastic rechthoek van 8,5 cm op 17 cm uit het stevige plastic voor het grote patroon. Knip een rechthoek van 7 cm op 14 cm voor het kleine patroon.

Het materiaal daarvoor kan bestaan uit:

- Een plastic insteekhoesje (kantoomateriaal).
- Lamineerfolie: een plastic hoesje dat gebruikt wordt om documenten te beschermen tegen vocht, vuil en slijtage. Laat dat eerst door de lamineermachine gaan, zodat het volledig transparant is.



Tip: Wat je ook gebruikt, test zeker of het hittebestendig is. Je moet het masker kunnen wassen op 60°. Leg een stukje plastic kort in kokend water en dompel het helemaal onder. Kijk of het plastic wordt aangetast of van vorm verandert.

10. Plaats het venstertje

Steek het venstertje in de opening in het masker en maak dit vast met spelden.

Tip: Zorg ervoor dat de plastic onder- en bovenaan het venster genoeg ruimte krijgt. Zo heb je voldoende ruimte om het venster vast te maken als je het vaststikt.



11. Stik het venstertje

Stik nu het venster rondom vast met je machine.

Tip: Kijk goed of de stof onder en boven gelijk liggen bij het stikken.

12. Verwijder de hulpdraad

Verwijder de hulpdraad aan beide kanten van het venster.



13. Naai de plooitjes

Neem een draad en naald in de kleur van je stikgaren. Gebruik een dubbele draad.

Neem het masker en naai plooitjes aan de onder- en bovenkant, waar de rondingen zijn. De lengte van het stukje dat je naait tussen de speldjes is bovenaan 5,5 cm en onderaan 9 cm (zoals op de foto, tussen de speldjes).

Naai eerst de steken zelf in het masker. Trek daarna de draad aan tot de stof tegen elkaar komt en naai het vast.

Tip: Maak de begin- en eindsteek goed vast. De druk op de draad is vrij groot.



14. Steriliseren en opbergen

Steriliseer het masker door het op 60° C te wassen. Zolang het water 60° of meer is, zijn de mondkmaskers voldoende ontsmet, dus ook opwarmen in een pot water, met detergent (zeep of waspoeder) is een goede oplossing. Kook het water niet, want dat zou het venstertje kunnen beschadigen.

Je kan het mondkmasker ook in de wasmachine wassen. Een wasnetje is aan te raden, want dan raken de linten minder snel verward.

Droog de maskers op een ontsmet wasrek. Was je handen met water en zeep. Als de venstermaskers volledig droog en afgekoeld zijn, berg je ze veilig op in een papieren envelop of een afsluitbaar plastic zakje.



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.

Hoe voorkom ik dat het plastic venstertje aandamp?

Breng een laagje afwasmiddel aan en laat dit opdrogen. Of spuit het in met een veilige anti-dampspray voor zwembrillen.

Is het wel veilig om plastic te gebruiken?

Was en ontsmet het venstermasker 30 min op 60°, zoals aangegeven in de bewaartips. Ontsmet het plastic venstertje nog even extra met water en zeep, als je twijfelt.

Moet ik een filter gebruiken?

Dit type mondmasker voorziet geen omslag voor een filter, omdat het venster doorzichtig moet zijn. Dit mondmasker biedt ook zonder filter voldoende bescherming voor burgers.

Kan ik met elastieken werken in plaats van linten?

Door de linten blijft er altijd voldoende afstand tussen je handen en je gezicht en ze verhogen het draagcomfort. Elastieken kunnen na een tijdje pijn doen. Elastieken zouden na het wassen ook niet 100% virusvrij zijn.

Je kan zelf linten maken uit katoentricot (oude T-shirts, rekbaar bedlinnen), met behulp van een 'biaisvoet' of 'bandgeleider'. Of je kan zelf linten plooiën en stikken.

Na hoeveel wasbeurten moet ik mijn masker weggoeien?

De maskers worden gemaakt van katoen. Dat is een duurzame stof die wel wat wasbeurten kan verdragen. Als je voelt dat de stof verslijt of veel dunner wordt, is het misschien beter dat je een nieuw masker gebruikt.

Kook je venstermasker niet, anders beschadig je het plastic venster. Als het venster barsten of gaten vertoont, moet je het vervangen.

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](https://twitter.com/maakjemondmasker) of [#nationalenaaiactie](https://twitter.com/nationalenaaiactie)

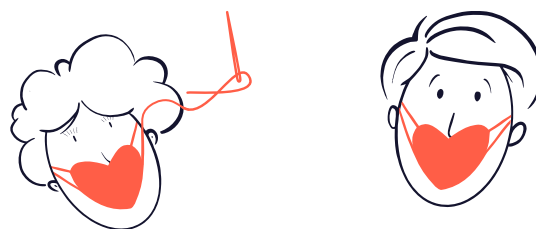
Over maakjemonddmasker.be

Maakjemonddmasker.be is een initiatief van burgers voor burgers.

De website

www.maakjemonddmasker.be, de patronen, de handleidingen, de video's, afgeleide materialen en de Nationale Naaiactie werden gerealiseerd en gecoördineerd door de burgerbewegingen Corona Denktank en Communicatiepro's tegen #COVID19BE. Het patroon en de werkwijze werden afgetoetst met FOD Volksgezondheid, zonder financiële of andere structurele steun van de overheid.

'We', dat zijn burgers: marketeers, makers, ambtenaren, ingenieurs, designers, vertalers, ontwerpers, hulpverleners, zelfstandigen, werknemers, leerkrachten, woordvoerders, developers, ondernemers, communicatie-experten, creatieven, copywriters, artiesten, illustratoren, spoedartsen, crisiscommunicatie-experten, reclamemakers, ... die werken voor bedrijven, middenveld, KMO's, kunsthuizen, vzw's, zichzelf, particulieren, overheid ... en die zich belangeloos inzetten voor het algemeen belang.



**Samen tegen
corona**